

ماہانہ ایف ڈی آر سی بلیٹن

(غذائی معلومات برائے فیملی فریشٹرز)

ایڈیٹر

ڈاکٹر سلطان محمود (پی ایچ ڈی) نیوٹریشن

جلد 1 (جون تا دسمبر 1997) 7 شمارے

جلد 2 (جنوری تا دسمبر 1998) 12 شمارے

جلد 3 (جنوری تا دسمبر 1999) 12 شمارے

جلد 4 (جنوری تا جولائی 2000) 7 شمارے

جلد 5 (مارچ 2002 تا دسمبر 2002) 10 شمارے

جلد 6 (جنوری تا دسمبر 2003) 12 شمارے

(کل 60 شمارے)

فرسٹ ڈائریٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر

183-اے، نیو چوجہ راجی پارک، لاہور 54500

نیل روپر چائے

۱۰۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۵۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۲۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو
ہاسٹ ایک کپ ۲۰۰ کلو ریفریج	ہاسٹ ایک کپ ۲۰۰ کلو ریفریج	ہاسٹ ایک کپ ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اڑے اور لڑکی چٹوڑی ۳۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج

روپر کاکھانا

۱۰۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۵۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۲۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو
آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج	آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج	آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج

شام کی چائے

۱۰۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۵۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۲۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو
آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج	آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج	آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج

رات کاکھانا

۱۰۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۵۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۲۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو
آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج	آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج	آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج

رات سونے سے پہلے

۱۰۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۵۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۲۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو
آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج	آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج	آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج

ذیابیطس: ہدایات برائے خوردہ کار

کپ کے قدر و وزن اور جسامت کے مطابق آپ کی نیڈز کی مقدار مناسب ہوگی۔
چاہیے۔ آپ اپنا غذائی میٹو (Menu) خود تیار کر سکتے ہیں جس کی تیاری میں مندرجہ ذیل مراحل کا خاص خیال رکھیں۔

- ۱۔ مطلوبہ کلو ریفریج کاتھیں۔
- ۲۔ کلو ریفریج کی تقسیم دن کے مختلف اوقات میں (پچھلے دن کے مثالی بنی کی طرح)۔
- ۳۔ انڈیہ کی مقدار کاتھیں (اگلے صلیات پر دیئے گئے چارٹ کی مدد سے)۔
- ۴۔ خوردہ کار کی تیاری۔

یاد رکھیے:

مردمے ککھانے یا میٹس کے ملاج میں لوہین اہمیت کا حامل ہے کہ ککھانے کے نظام کی خرابی وزن کم کرنے سے ٹھیکہ ہو سکتی ہے اور لوہین اپنا کام زیادہ موثر طریقے سے کر سکتا ہے۔

بہت قدر کے اور کلو ریفریج کی کی رقیق ہو جائے تو جسم کی جہلی تحلیل ہو کر کلو ریفریج سیا کرتی ہے۔

اس عام تاثر سے نجات پانافہ رو دی ہے کہ شرکے مریدوں کو زمین سے نیچے پیدا ہونے والی چیزیاں یا قدر انہیں کھانے کی اجازت نہیں۔

دودھ میں موجود حیوانی چکنائی صحت کے لیے مفید نہیں اس لیے آپ اپنے چکنائی والے دودھ کو ترجیح دیں۔

چینی وزن کے حساب سے منہ کی سب جسم میں چھوٹے ہو کر خون میں شکر کو بڑھانے اور جہلی میں تبدیل ہونے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

خوردہ کار میں پروٹین کی کم دستیابی کے لیے گوشت سے زیادہ دانوں اور سبزوں پر انحصار کرنا چاہیے۔

ذیابیطس کے غذائی ملاج میں گوشت کا زیادہ استعمال شرکاتوں اور دل کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

صبح کاکھانا

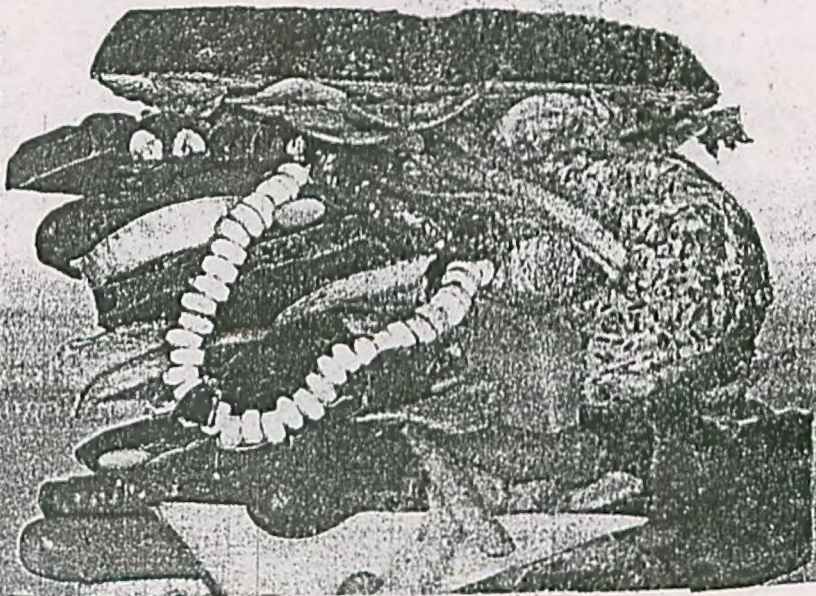
۱۰۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۵۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو	۲۰۰ کلو ریفریجریہ کالینو
ایک کپ چائے ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک کپ چائے ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک کپ چائے ۲۰۰ کلو ریفریج
آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج	آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج	آدھ لٹل چٹوڑی ۲۰۰ کلو ریفریج
ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج	ایک اور ایکٹ ۲۰۰ کلو ریفریج

نام خوراک	پروٹین	چکنائی	ٹائبر (دیش)	وٹامنز (جائین)	کیلوریز (کالریز)
روٹی یا پٹن	✓✓	x	✓✓	✓✓	xxx
بھنک	✓	xx	✓✓	✓	xxx
کیک	✓	xxx	✓	✓	xxx
دلیہ	✓✓	x	✓✓	✓✓	x
اڑیسے	✓	xxx	✓	✓	xxx
گوشت (بھرا)	✓✓✓	xxx	✓	✓✓	xxx
گوشت (کھانے)	✓✓✓	xxx	✓	✓✓	xxx
گوشت (مرئی)	✓✓✓	xx	✓	✓✓	xx
دودھ (غل کریم)	✓✓	xxx	✓	✓✓✓	xxx
دودھ (بھرا کریم)	✓✓	x	✓	✓✓✓	x
بادام	✓✓	xxx	✓	✓✓	xxx
مومک بلی	✓✓	xxx	✓✓	✓	xxx
سبزی	✓	x	✓✓	✓✓✓	xxx
کھانا	✓	x	✓✓	✓✓✓	x
بھنک	✓	x	✓✓	✓✓✓	x
آم	✓	x	✓✓	✓✓✓	x
گوشت	✓✓	x	✓✓✓	✓✓✓	x
گوشت (بھرا)	✓✓	x	✓✓✓	✓✓✓	x
بھنک	✓✓	x	✓✓✓	✓✓✓	x
دلی (مٹن)	✓	x	✓	✓✓	xx
آم	✓	x	✓✓	✓✓✓	xx
پاک	✓✓	x	✓✓	✓✓✓	x
دلی	✓	x	✓	✓	x
بھرا	✓	x	✓✓	✓✓✓	x
بھنک	✓✓	x	✓✓	✓✓	x
بھرا	✓	x	✓	✓	x
بھنک	✓	xxx	✓	✓	x

تفصیل مقدار میں شامل ہے۔ در (3) در (xx) کا مطلب ہے کہ اس خورداک میں اجزاء پہلے سے زیادہ ہیں اور تین (333) کا تین (xxx) کا مطلب ہے کہ خورداک میں سڑکو، ہڈیاں اور اجزاء بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ خورداک میں چارٹ کے مطابق تین زیادہ (3) کے نشانات ہوں گے اور ۱۲ درجے کے لئے بہتر ہیں اور جس خورداک میں تین زیادہ (x) ہوں گے اور ۱۲ کے لئے مفید نہیں ہے۔

آخر میں اس بات کا تذکرہ کر دیتا ہوں کہ جس نے یہ سب کر لیا ہے وہ آج کل دنیا میں کھائے جانے کی چیزوں کے مفید اور ضروری حلقہ میں جاتا ہے۔ لیکن یہ بات یہ بتانی جائے کہ اس حلقہ میں سے کتنے لوگ ہیں۔ مثلاً کسی بھی ملک (Filling) والے ملک میں عام ملک کے مقابلے میں زیادہ کسٹمر ہیں۔ یہ بتانی جائے کہ کسٹمر کیلئے کیا چیزیں ہیں۔ مثلاً عام ملک کے مقابلے میں کسٹمر کیلئے کیا چیزیں ہیں۔ مثلاً عام ملک کے مقابلے میں کسٹمر کیلئے کیا چیزیں ہیں۔ مثلاً عام ملک کے مقابلے میں کسٹمر کیلئے کیا چیزیں ہیں۔

موازن خوراک
منتخب کردہ کاکر

[illegible]

curry
may
p the
ns of
early

cum-
yellow
ble to
yloid
y lab
art of

the
es of
yloid
com-
from
for-
that
ques.
yloid
of the
ease.
that
both
ering
g the
or Dr
ersity
d the
erang

have
small
from
big
loses
s and
elderly
alth.
ished
el of
to the
cur-
used
medi-
study
and
of the
treat-
cys-

10

طبیعی و غذائی فوائد

روغنی اور تغیر غذائی کے استعمال کے بعد اسے کھانے سے ہائضم ہوتا ہے

پہنچا کرتے ہیں اور اس کے لئے ہمارے پاس ہے۔ طویل کا سے نہ صرف پہل بلکہ اس طرح کے بچے، نہایت کمزور مفید ہے جس سے مارنے میں اتفاق رہتا ہے۔

ہماری زندگی کا راز

بہتر قسم کے علاوہ آج بھی کم کم کچھ لوگ جاگ رہے ہیں۔ یہ کہہ کر بچے کو قسم کرنے کے لئے دو چاہئے۔
 کالج پہنچے گا تو وہ دوا دوا کر کے ہم خدا پر ہمارا چکا چالو اور اپنی مالدار ستارہ بننے کا چارو دیا جائے گا۔ اس کے
 دھوکے دہرے میں کڑی کڑی کھان (کیمرہ دار) کی ضروری ہفتاد میں پائیں گے۔ جس سے غلاب آئیں گے اور اس کے
 ساتھ بیٹہ کے بچہ سے بھی مل جائیں گے۔ اگر ضروری محسوس کریں تو دوسرے روز بھی میل دوڑا دیتے ہیں۔ ایک سال
 کے لئے چھل کر افسر خدا میں رہتی چاہئے اور جس سال سے کم عمریوں کے لئے پھر دوا دہی کا ہوتا ہے۔

پے پیچے چھ لاکھ اسی ہزار تھے۔ جو خیریت و برکت اور امانت کے ساتھ اس کو محفوظ کرنے کے لئے کی گئی تھی۔ یہ سارا
 ہونا تھا کہ یہ گزرنے کے بعد جب ہوئی تو اسے اور ایک سو گزیر پے پیچے محفوظ کی گئی تھی اور اسے گواہوں کے ساتھ
 ایک کمرے کے کچھ کچھ محفوظ کر لیا۔ جسے ضرورت اس وقت تک محفوظ رکھا گیا کہ اس کے گزرنے کی کسی ضرورت نہ
 لگے۔ یہ سارا ہونا تھا کہ یہ گزرنے کے بعد جب ہوئی تو اسے اور ایک سو گزیر پے پیچے محفوظ کی گئی تھی اور اسے گواہوں کے ساتھ
 ایک کمرے کے کچھ کچھ محفوظ کر لیا۔ جسے ضرورت اس وقت تک محفوظ رکھا گیا کہ اس کے گزرنے کی کسی ضرورت نہ

پچھتے کا درد کال کاٹھنی اور بالی حلق کے بلے کی منیہ ہے۔ کاٹھنی کی صورت میں اس کے دس سے بیس فقرے شہد یا مٹی میں کار کا حشر درکار کرنا ہے۔ اس کا درد ہوتا ہے۔ پچھتے کا درد اہم رنگ ہے۔ ان میں پیپ میں ہلکی ہے۔ کچے پچھتے کا درد کوٹن یا خام لکڑی کی کریم میں لاکر نرم یا جھول سے سنان کرنے سے جلد اور چرے کی حرکت ٹھنری ہے اور چرے سے داغ دے گا۔ مٹھائیں شہر جاتی ہیں۔

پہچانتے کسی جڑ

بچے کے درخت کی جڑیں شتاب آور ہوتی ہیں۔ یہ بچہ اس کے لئے بھی مفید سمجھی جاتی ہے۔ تاہم اس کا استعمال ایماں کے مشورے سے ہی کیا جائے تو بہتر رہتا ہے۔

پہنچے کہ کوسٹوئی اور ملائیں مکمل ہو کر نظر انداز نہ
کیجئے۔ طبی اور تعلیمی اقدار سے بہت جتنی اور
مستفید ہو جائیں۔ اس میں دواؤں کے استعمال کی
اور ای کے علاوہ معدنی آب خاص طور
پر کامیاب شیم کی ضرورت ہوتا ہے جو صحت
تھک کے لئے مفید ہے چونکہ اس
میں آواز اور کھینک کی طرح فٹائے نہیں
ہوتے اس کے استعمال سے مٹا ہے کہ
امکان نہیں ہوتا۔ تاہم وہ افراد جن میں
گردوں کا عارضہ لائق ہے اور اسے استعمال نہ کریں
کیونکہ یہ شیم کی مقدار کے باعث سیان کے لئے صحت کے
مسائل کو بڑے کر سکتا ہے۔ علاوہ ان میں اسے کمزور سے استعمال نہیں
کرنے چاہئے اور چیت کے سرور کو اس سال کی تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔

یہ پختہ کلمات سے جدا ہونے والے الفاظ ہیں جو کہ اس لحاظ سے نہ صرف جمل بلکہ اس جمل کے چنے،
اور اس جمل اور جمل کی مفید ہوتی ہے جو اعلیٰ و مختلف درجہ کی تاریکی میں، یہ استعمال کرتے ہیں۔

میں لڑاؤ سے بڑھ کر بے رحمی کے اور اس کی لڑائی میں کسی ایسا نہ تھا جس نے پہلے پہل ہی اس کا ہونا دیکھ لیا۔
فرار سے کہا گیا تھا ہے۔ بڑے خاص طور پر خاتمہ میں ہے۔ اگرچہ اس کے پاس اس کے پاس سے مدد ہے، مگر
فرار سے اس کا اصل بڑھتا ہے۔ اس کی کوئی قدر نہیں ہے، بڑا خوب ہے۔ اس کی اور خون صاف دیکھ کر چلے اور چرے پر غرض
اور لڑاؤ ہے۔ یہ سب کچھ ہے۔ مگر اس میں اس کی کوئی قدر نہیں ہے۔ اس کے پاس سے مدد ہے اور اس کے پاس سے مدد
ہے۔ یہ سب کچھ ہے۔ اس کی کوئی قدر نہیں ہے۔ اس کے پاس سے مدد ہے اور اس کے پاس سے مدد
ہے۔ اس کے پاس سے مدد ہے اور اس کے پاس سے مدد ہے۔ اس کے پاس سے مدد ہے اور اس کے پاس سے مدد ہے۔

تجربہ کے دوست نے جنوں میں عینیت کے کیزے ہلاک کرنے کی صلاحیت اوتی ہے۔ ان میں موجود صلاحیت (کامیابی) عشق کب اور کب نہیں اس طرح کب کثرت پہنچتا ہے۔ اس صلاحیت میں جراثیم کی صلاحیت کی کوئی کمی نہیں ہے۔ مراد تو اس کی کچھ کامیابیوں کا ہے۔

[illegible]

پیدا ہوا ہے

یہ کہانیاں اور قصے خدا کی طرف سے ہیں۔ ان کہانیاں
 سے پوری دنیا کی زبانیں دوسرے کے ہر لفظ
 سے اس کے کئے کے لئے لے کر لے
 ف ہوتا ہے اور ملے جاتا ہے اور کہانی
 کی زبان خدا کی ہے۔ اس
 کہانیاں کی قوت یہ ہوتی ہے
 کہ ان کہانیاں کے ہر لفظ سے
 ہی آسانی سے ہم کو جان
 کہانیاں کے ہر لفظ سے
 ہے۔

دعا و نیّت

کے بچے کا وہ کرشت گانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔
 ہے۔ پانچ گانے کے بچے میں سترہ گانے کا وہ صاف ہی کرشت
 اکمل ہوتا ہے۔ کرشت گانے کے استعمال کے لئے بچے کا گانہ کرنا
 ہی کافی ہے اس کا سوا باقی کو لایا نہ کر کرشت کرنا ہے اسے اس سون کی طرف ایک



BALANCED DIET, HEALTHY LIFE



☆ کھانے کی میز پر بچے ہوئے
 پہلوں کو کس کر کے جس مثال کر چہرہ پر لگائیں
 اور پھر دس منٹ بعد چہرہ دہولیں۔

اس لہنی کو گردن چہرے اور ہاتھوں پر ملیں۔
آدھے گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ یہ

☆ دھوپ میں نکلنے سے ولعت سافولی ہو جائے یا دھوپے پڑ جائیں تو انگوڑ کا دس چہرے پر ملیں۔ جلد سردی خشک ہو جائے تو چہرہ دھو لیں۔



مختلف رنگیں استعمال کرنی ہیں تو ان کے لیے
 فرش ہے کہ سانولی رنگت کو گورا نہیں کیا جا
 سکتا۔ حالانکہ سانولی رنگت میں بہت کشش
 ہوتی ہے جس سے گوری لڑکیاں محروم ہوتی ہیں
 تو رنگت کو گورا کرنے کے لیے جتن کرنا پکار
 ہے۔ ہاں البتہ سانولی لڑکیاں چہرے کو

سانولی رنگت کے لیے آزمودہ نسخہ
چنے کی دال اور ہلدی کا مرکب

ہانڈی کی گانٹھ کے ساتھ ہیں لیس جب عہدہ کریم
بن جائے تو چینی کے مالے میں ڈال کر لیموں

سے مرکب خشک ہو جائے گا تو کسی اچھے صابن

کے ساتھ پیٹ بنا کر چہرے پر لگائیں۔ پندرہ

۱۷۰- پیدائش ۱۸۷۵ء

کے لیے بہترین ماسک کھڑا کرنا بہتر انتخاب اور حکیمانہ
 کا کاروبار (ایلو دوا) ہے۔ یہ آپ کے سونے اور
 بچنے کی طاقت کو بھی توانا کرتے ہیں۔ رو بھی
 پھینکی جلد کے لیے شہرِ مہرہ و عرقِ گلاب اور
 لیون گویم وزن ملا کر پیسٹ بنا کر چہرے پر مل
 لیں اور سوکھ جانے پر اسے کمرچ کر صاف کر
 لیں۔

مگر وہ بیمار کو صاف کر دیتا ہے اور جگنی جلد کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ہے۔

زندگی اور غذائی عادات میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ اس لیے ہم غذا کو زیادہ مچھان چمک کر بھون

ہمارے مہربان شوہرا اور دیکھ جہان کے ساتھ
بازاروں کے خلاف قوت مدافعت و ریاضت اور

خوراک سے بنا ہے جو ہم نے کسی بھی وقت
اس مقام کی تھی۔ خوراک ہی ہمارے جسم میں

ابن سنیہ ہمیں خدا کے معاملے میں خاص مقام

چہرے کی خوبصورتی اور رعنائی کے لیے سب 'تزو'، 'خویزو'، 'کھیرا' کیلا سبھی پھل مفید ہیں۔ اسی طرح ہم مختلف موسمی سبزیوں سے اپنے چہرے کی جلد کو تندرست، گورا اور خوبصورت بنا سکتے ہیں۔

ملازمت پیشہ خواتین یا وہ خواتین جن کا زیادہ عرصہ گھر سے باہر گزرتا ہے۔ دھوپ کی تیز

پرائز پڑتا ہے بلکہ خلل جلد پر جس اوقات
باریک باریک جھریاں بھی نمودار ہوتی ہیں

مزیہ خراب ہو جاتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں

پہنچا ہے کے لیے کافی ہے۔ اس کے لیے اسے
کو چہرے پر ماسک لگانا پڑے گا۔ خصوصاً اگر

آپ راتوں کو دیر تک جاگی ہیں یا سوئی ہوئی ہیں؟
شکار رہتی ہیں۔ سوزش والی اور چٹختے والی جا

لیموں سے جلد سبڑ جاتی ہے، کھلے مسام بند ہو جاتے ہیں اور سنانولی رنگت میں نکھار آ جاتا ہے

سوف ۵ ماشہ، نم کھوت ۳ ماشہ کو عرق پادیاں اور گلاب کے ساتھ ملائیں۔ اسی کا ایک دھرا لٹو یہ ہے۔

سوف ۷ ماشہ، دہیہ خشک ۳ ماشہ، الائچی ۳۳ ماشہ، گھنیر ۴ تولہ کو پانی میں جوش دیکر چھان لیں۔ اس میں ۴ تولہ گھنیر ملا کر روزانہ پلایا جائے۔

بچوں کے پیٹ میں تکلیف کے لئے چار عرق بڑے مشہور ہیں۔ حکیم محمد اکبر نے بھی ان کے شربت کے مراد مؤثرہ تجویز کی ہے۔

بدہشی کا بنیادی علاج شہد ہے۔ حالات خود کچھ بھی ہوں شہد پینے سے آرام آتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کی جلن رفع ہو جاتی ہے۔ عبوری دیر میں بوچرم ہو جاتا ہے۔ شہد اگر گرم پانی میں بچا جائے تو اکثر اوقات تینڈ آ جاتی ہے۔ جس کے بعد علامات کا بیشتر حصہ ختم ہو جاتا ہے۔

کھانے کے بعد بوچرم زیادہ ہوتا 3-4 دانے خشک انجیر چالینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پیٹ میں اگر اسرندہ ہوتا انجیر کو کچھ عرصہ لگا تار کھانا مفید رہتا ہے۔ یہ فائدہ پتہ کی سوزش میں بھی جاری رہتا ہے۔ معدہ میں کینسر یا ڈفم کی صورت میں زچون کا تیل ایک شانی علاج ہے۔ اکثر مریضوں میں جڑ کا دلہ شہد ملا کر دینا مفید رہتا ہے۔ کیونکہ جڑ کی تیس جلن کو سکون دیتی ہے۔ یہ قبض کشا ہے۔

☆☆☆☆

بدہشی بذات خود بیماری نہیں

یہ جسمانی مرض بھی ہے اور نفسیاتی بھی

معدہ میں جیز پانی پانی معدہ کے دھول اور معدہ کی حرمن سوزش میں آتا ہے۔ پیچیر اور پیٹ میں ہوا زیادہ تر پتہ کی پیاریوں کے علاوہ کاروائی کی بری عادت سے ہوتے ہیں۔ مریض کی علامات اگر تبدیل ہوتی رہتی ہوں اور اسے کافی عرصہ آرام رہتا ہو یا جگہ کو جلی اور درد بغیر کسی کوشش کے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ درد ایسا ہو کہ نیند میں غلطی آئے اور ٹھکرات زیادہ ہوتے ہیں تو ان میں پریشانی کی کوئی بات نہیں ہوتی۔ یہ کیفیت اکثر خطرناک بیماری کے بغیر ہوتی ہے۔

حکیم الکلی حکیم امین خان صاحب نے بھرے پیٹ کھانا کھانے جلد جلد کھانے بسیار خوری کھانے کے درمیان زیادہ پانی پینے سے چاول اور خشندی چیزیں کھانے اور فیکل غذاؤں کو بدہشی کا باعث قرار دیا ہے۔ وہ تجویز کرتے ہیں کہ ابتدا میں گرم پانی کے ساتھ گھنیر دے کر مریض کو ہتے کروائی جائے۔ پھر اسی کے پانی کے ساتھ شاکی دے کر مریض کو جلاب دے دیں۔ باقاعدہ علاج میں جھارش کوئی کے مراد

نفسیاتی بدہشی:

ذہن پر اگر کوئی دباؤ ہو عرصہ ٹھہرا ہوا ڈر خوف، غم، اضطراب اور پریشانی صدمات کی وجہ سے آنتوں کے افعال متاثر ہوتے ہیں۔ ان تمام ذہنی کیفیات میں ہلکے الگ جاتی ہے۔ آنتوں میں غذا کا سرطیل ہو جاتا ہے۔ قبض اکثر ہوتی ہے۔ جس میں ردیوں اکثر اور بے غرابی ان کے ذہنی نتائج ہیں

آنتوں کی سوزش:

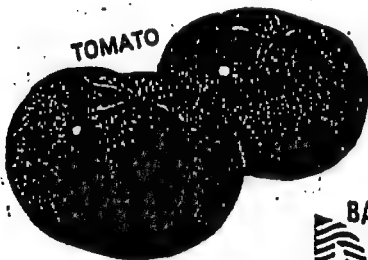
پانی پینے، اپنڈکس، پیٹ کے کیڑے بدہشی کا باعث ہوتے ہیں۔ اپنڈکس اور ذہنی اثرات سے ہونے والی بدہشی عرصہ دنال سے ہوتی ہے۔ اگر علامات میں کمی آتی رہتی ہو تو یہ معدہ کے اسر کو ظاہر کرتی ہے۔ جگر کی خرابیوں اور کینسر کی صورت میں ہلکے الگ جاتی ہے۔ ذہنی بدہشی اور معدہ کی سوزش میں جلی بھی ہوتی ہے۔ اگر تے آ رہی ہو تو اس کا مطلب شدید بیماری یا کادٹ ہے۔ خون کی تے، جگر کے اخلاط معدہ کے طلب دہش پانی قبض کھانے کے غیر متعین اسر معدہ کی سوزش اور کینسر میں آتی ہے۔ اوقات یا کھانے کے بعد جلد سو جانے کی وجہ سے آنتوں میں قدامتوں سے زیادہ ٹھہرتی ہے۔ جس کی وجہ سے بدہشی کی علامات پیدا ہوتی ہیں۔ پیٹلی پلنے سے آنتوں میں موجود بڑی آنت کے کینسر اور لہلہ کی سوزش میں خوراک جی آگے کو چلتی ہے۔ جڑ کو کثرت دے دیں۔ سیاہ رنگ کا پاخانہ اس صورت میں سماری پر کام ہو جاتے اور اسی طرح دانوں آتے ہیں ان کو بدہشی کی بیماری ان کا اپنی کوشش سے حاصل ہوتی ہے۔

بدہشی ایک عام کی بیماری ہے جسے بیک اکثر سبھی کی سے نہیں لیتے۔ پیٹ میں بوجھ کھانے کے بعد بوجھ کئے ڈکار مدہ میں کھانا پانی آتے رہتا، صبح اٹھنے پر مدہ کا تسلا ہوتا پیٹ میں ہوا کا جی رہتا بدہشی کی مٹوں علامات ہیں، چونکہ یہ تمام کیفیات عین کی غرابی کی آئندہ ہیں اس لئے کھانا ٹھیک سے ہضم نہ ہونے کی وجہ سے جسم میں کمزوری خاص طور پر ناٹوں اور کمر کے پٹے درد کرتے ہیں۔ زیادہ تر مریض سوڑے کی پڈن، کھوئی چھون یا لال کچھ پر کڑا کرتے ہیں۔ اکثر یہ لیجے ساٹھا سال سے استعمال کرتے چلے آئے ہیں۔ بھر وہ وقت آتا ہے جب ہاضمہ کے لئے لال کچھ یا سوڈا اینٹ یا لال چھون فائدہ نہیں دیتا۔ اس مرحلہ پر مریض کسی صدارت سے مشورہ کرتا ہے۔ لیکن مریضوں کی اکثریت اس کیفیت کو بیماری کہنے پر تیار نہیں ہوتی اور اگر ان کو باقاعدہ علاج کا کیا جائے تو اکثر لوگ اس پٹا دہش میں ہوتے۔

عام بدہشی:

مرغن غذاؤں مسلسل بسیار خوری آرام طلب دہش پانی قبض کھانے کے غیر متعین اسر معدہ کی سوزش اور کینسر میں آتی ہے۔ اوقات یا کھانے کے بعد جلد سو جانے کی وجہ سے آنتوں میں قدامتوں سے زیادہ ٹھہرتی ہے۔ جس کی وجہ سے بدہشی کی علامات پیدا ہوتی ہیں۔ پیٹلی پلنے سے آنتوں میں موجود بڑی آنت کے کینسر اور لہلہ کی سوزش میں خوراک جی آگے کو چلتی ہے۔ جڑ کو کثرت دے دیں۔ سیاہ رنگ کا پاخانہ اس صورت میں سماری پر کام ہو جاتے اور اسی طرح دانوں آتے ہیں ان کو بدہشی کی بیماری ان کا اپنی کوشش سے حاصل ہوتی ہے۔

First
Dietcare
Centre



BALANCED DIET, HEALTHY LIFE
DITCARE



First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

فاسٹ فوڈ، چائے، کولاشرروبات اور گوشت کی زیادتی دیگر امراض کے علاوہ
کولیسٹرول کی زیادتی کا سبب ہے ڈاکٹر خالد محمود



کھانے پینے کے بے ترتیب نظام الاوقات، اسے ہضم کے لئے مناسب وقت نہ دینا اور مسلسل بے آرامی ایسی وجوہات ہیں جن کے وقوع پذیر ہونے کی صورت میں فیص کا لاحق ہو جانا یقینی سمجھ لیجئے

غیر ضروری لاداری اور چیت میں کس کے مسائل
چیت میں کس کس کی تکلیف ہو تو کچھ لوگ بعض
تعدادوں کو سمورہ الزام سمجھتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ
کھانے کے غیر اصولی شی اور اکثر ہضم سے میں وہ
جانی ہے مگر وہ لوگ جو جلدی میں بہتر چائے کھا ہنگل
ہاتے ہیں انہیں لاداری آئے کی شکایت ہوتی ہے
کیونکہ اپنے لوگ جلدی کھانا کھاتے وقت بہت سی ہوا
کی ساتھ میں گھل جاتے ہیں۔
بعض اوقات زیادہ کس کا پھار اور لاداری آتے
فلٹر ہنگل یا داری کا قوی غیر کس ہو سکتا ہے مثلاً پٹنے کا
مرض، بڑی آنت کی سوزش یا دل کی شریانوں کے
سکڑنے اور ہر ہونے کی علامت وغیرہ۔ عام جسم کی
بارہ غذا وقت پر کھانے اور پانی سے بچنے کی سیر سے

کولیسٹرول: جگر جسم کی ضرورت پوری کر۔ نے کیلئے جو چکنائی تیار کرتا
ہے وہ کولیسٹرول کہلاتی ہے۔ اگر کولیسٹرول زیادہ ہو جائے تو اسے خون
میں شامل ہونے سے جگر ہی روکتا ہے۔ اگر خون میں اس کی مقدار بڑھ
جائے تو ریدوں میں خون کے بہاؤ کو روکتا ہے جس سے High
Blood Pressure (بلند فشار خون) دل کے امراض اور کولیسٹرول
کے دیگر امراض پیدا ہوتے ہیں۔ چائے، کولاشرروبات، گاؤٹ، فوڈز
اور زیادہ گوشت خوری سے خون میں کولیسٹرول کی زیادتی اور بہت سے
دوسرے امراض جنم لے رہے ہیں۔ ڈاکٹر خالد محمود جنکو عد نے پاکستان
طبی کانفرنس کے منعقد کردہ لیکچر میں کولیسٹرول کی زیادتی، اسباب اور
..... اور غذائی و دوائی علاج کے بارے میں گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ
پالائی لٹکا دودھ (Skimmed Milk) اور دہی سے استعمال سے
کولیسٹرول نہیں بڑھتا۔ Saturated چکنائی کولیسٹرول بڑھاتی
ہے اور غذا میں شامل Un Saturated چکنائی سے کولیسٹرول
نہیں بڑھتا۔

بٹنرل واٹر کے 90 فیصد برانڈ عالمی معیار پر پورے نہیں اترتے

بٹنرل واٹر کے 90 فیصد برانڈ عالمی معیار پر پورے نہیں اترتے

غیر معیاری پانی تیار کرنے والے کسی ادارے کو آج تک سزا یا جرمانہ نہیں کیا گیا
لاہور (بی۔ پی۔ این) اس وقت ملک میں دستیاب سٹریل
واٹر کے 90 فیصد برانڈ عالمی معیار پر پورے نہیں
اترتے۔ پانی کی دلی کے مطابق ان کے پینے کا صاف
پانی کی صحت سے ہونے کے باعث ہر مہرہ، معدے اور آنکھ کی
بیماریوں میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے جس کی وجہ سے لوگوں
کی بڑی تعداد سٹریل واٹر کی طرف راغب ہوئی ہے۔ سپلائی
سٹریل واٹر کے بارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں، مگر کثرت
میں اپنے نکتہ نظر سے متنبہ ہیں جو کہ کافی کمزور اقدار
کے پاس درج ہیں، ان کی ادارے کے سٹریل واٹر معیار پر
پورے نہیں اترتے ہیں۔ ہمارے پچاس سالوں کے اکویتی کی
تجربہ میں صحت کے مسائل کا خیال نہیں کیا جاتا کہ پانی
برائے کرنے کا طریقہ کار کیا ہے کہ پانی صاف ہونے کی
جائے حیران کن ہونے کا عنصر ہوتا ہے۔ لوگوں کے گھروں
میں لوگوں میں غلطی پیدا ہوتی ہے اس سلسلے میں قوانین اور
دراستی میں موہر ہیں، لیکن کئے عام ان کی خلاف ورزی کے
وجہ سے ملک کی کمر لاج میں کھانا کھانا۔

سائنسدانوں نے کولیسٹرول سے پاک غذا تیار کر لی

تائی پی (اسٹینڈی) تاجیان کے سائنس دان طویل تحقیق کے بعد نئے کولیسٹرول کا انڈیا کر کے میں کامیاب ہو گئے۔ جو کینڈا ام ٹیک نڈز کے
مطابق شخص تاجیان نے خود ہی کے انشیتو آف بائیو کیمسٹری کے پروفیسر پانڈیٹ کے سربراہی میں کامیاب تحقیق کے بعد
سائنس دان ایک ایسا انڈیا کر کے میں کامیاب ہو گئے ہیں جس میں کولیسٹرول نہ ہونے کے برابر ہے۔ اس نئے کی تیاری کے سلسلے میں سائنس
دانوں نے مریضوں کو اپنے اجزاء میں مشتمل خوراک کھائی جن میں کولیسٹرول شامل نہیں تھا جس خوراک کے استعمال کے بعد جب مریضوں نے
انڈیہ اے تو ان میں کولیسٹرول کی مقدار نہ ہونے کے برابر تھی۔ اپنی ذمیت کے لحاظ سے یہ دیا میں اس سلسلے میں پہلی نئی کامیابی ہے جسے
تاجیان کے اختیارات و چراگہ نے بنے بنائے پر کوئی دئی۔ پروفیسر پانڈیٹ کے مطابق مریضوں کے لئے مذکورہ خوراک کی تیاری میں سرٹا جانے
کے ایسا انڈیا شامل کئے گئے ہیں جو کہ کولیسٹرول سے پاک ہیں۔ ان کے مطابق مذکورہ انڈیہ اے بھی دوسرے انڈیہ اے کی طرح قدرتی خاصیت کے
مال ہوں گے۔ تاہم ان میں کولیسٹرول نہیں ہوگا۔ ڈاکٹر پانڈیٹ کے مطابق بہت جلد بائیو کیمسٹری میں پانڈیہ اے کی فروخت ہوں گے۔

زیتون کا تیل، سویٹ پھل کا تیل، مچھلی کا تیل، خشکاش کا
تیل اخروٹ اور دیگر Nuts میں یہ Un Saturated فیٹی ایسڈ
ہوتے ہیں جو کولیسٹرول کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ ڈاکٹر محمود نے
بنا سستی بھی اور دوسرے تیلوں کی بجائے مذکورہ تیلوں کو ترجیحاً استعمال
کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے کولیسٹرول کو کم کرنے والی
غذاؤں اور قدرتی دواؤں کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ ایسے میں اومیگا-6
فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں اور مچھلی کے تیل (Cod Liver Oil) میں
اومیگا-3 فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں جو کہ خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو کم
کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں ریٹرو دار غذا، کیم، میٹریاں اور دالیں وغیرہ
بھی مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ دواؤں میں گوشت، چھکا اسپنول
بہن پیاز، سوئے، جست کے مرکبات اور کینشیم انتہائی مفید ہیں۔
انہوں نے کہا کہ روزمرہ کے معمولات اور غذا میں توازن قائم ہونا
چاہیے۔ انہوں نے ورزش کی اہمیت و واقات پر زور دیا۔ فاسٹ فوڈ،
گوشت اور کینٹین پرستی شروبات کے استعمال سے پرہیز کی تلقین کی۔

وٹامنز کا کردار

انسانی جسم کے خلیوں میں ہر وقت مختلف کیمیائی رد عمل رونما ہوتے رہتے ہیں۔ یہ عمل خلیوں کے دوران بھی جاری رہتا ہے۔ یہ رد عمل کئی طرح کے غیر مستحکم ذرات یا ذہریلے مواد جسمانی خلیوں میں پیدا کرتے ہیں۔ ان ذہریلے مادوں کو بے لگام انتہائی کہا جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ بے لگام انتہائی آہستہ آہستہ جسم کے خلیوں کو نقصان پہنچاتے رہتے ہیں اور پھر پائے کا سبب بنتے ہیں۔ خلیوں میں انتہائی آجائے اور بعض اوقات کئی قسم کا کینسر پیدا ہو جاتا ہے۔

محل میں ماہرین نے تجویز لے کر دیا ہے کہ بے لگام انتہائی مادے ہارٹ الیک کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ گلیکسی اور کئی ذرات کے ماہرین نے ایک رپورٹ میں بتایا ہے کہ خلیوں میں کوسٹریل کی موجودگی اور گردش منہدی لائے والے خلیوں کی وجہ سے ضرور مسئلہ صورت اختیار کرتی ہے۔ چنانچہ یہ شرائطوں میں انتہائی تکلیف دے کر خون کا بہاؤ روک دیتے ہیں اور ہارٹ الیک لاحق ہو جاتا ہے۔

بیٹا۔ کیریوٹین وٹامن سی اور ای : تازہ ترین طبی تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ بیٹا۔ کیریوٹین وٹامن سی اور ای ذہریلے مادوں کا سدباب کرتی ہیں۔ ان کی مدد سے انسانی جسم میں بے لگام انتہائیوں کے نقصان دہ اثرات داخل کر کے ذہریلے مادوں کو کم کیا جاسکتا ہے۔

ایک حالیہ وسیع پیمانے پر تجزیہ کیا ہے کہ بیٹا۔ کیریوٹین کی معقول مقدار حاصل کرنے والے افراد میں دل کے مرکزی شریخ قتل اور دھڑک کم رہتی ہے۔ ایک دس سالہ پراجیکٹ میں 22 ہزار مرد وائیکوں کو شامل کیا گیا ہے۔ وہ تحقیق کے ساتھ بیٹا۔ کیریوٹین اور ماہرین کے ایک ایک استعمال اور بیٹا۔ کیریوٹین کے استعمال کے اثرات کا جائزہ لے رہے ہیں۔ 3333 مردوں کے ایک گروپ کے ابتدائی نتائج سے ظاہر ہوا ہے کہ بیٹا۔ کیریوٹین کا انتہائی استعمال کرنے والے افراد میں دوسرے گروپوں کے مقابلے میں 40 فی صد کم ہارٹ الیک کے واقعات رونما ہوئے۔ یہ پراجیکٹ ابھی جاری ہے اور آئندہ دو تین برسوں میں اس کے عمل اور ترقی نتائج سامنے آجائیں گے۔ لیکن ابتدائی نتائج جس بات کی طرف اشارہ کر رہے ہیں وہ فلیٹ حوصلہ افزا ہے۔ جس گروپ کے افراد میں ہارٹ الیک کے واقعات بہت کم ہوئے ہیں انہیں دو دن 50 ملی گرام کیوٹین دی جاتی تھی۔ یہ مقدار پکائی ہوئی کاجروں کے دو کپ آسانی سے فراہم کر دیتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ کم از کم 25 ملی گرام کیوٹین دو دنوں کی بیماری کا خطرہ دور کرنے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ زیادہ تر لوگ 2 ملی گرام تک کیوٹین دو دن اپنی غذاؤں کے ذریعے حاصل کرتے ہیں۔

اسی طرح کے کچھ اور تحقیقی کاموں نے شہادت دی ہے کہ بیٹا۔ کیریوٹین کا انتہائی استعمال ہارٹ الیک کا امکان کم سے کم کر دیتا ہے۔ جان پکیزوٹو رشی میڈیکل سکول میں ماہرین نے تجزیات میں یہی نتیجہ صریح کیا ہے کہ بیٹا۔ کیریوٹین کی دافعہ مقدار کھانے والوں کو اسی عمر کے دیگر افراد کے برعکس ہارٹ الیک سے 50 فی صد کم واسطہ چلا۔ نیو یورک آف ایٹن برگ : انکسٹن اور سوئٹزرلینڈ کی نیو یورک رشی برے کے مشترکہ پراجیکٹ میں اس بات کو تحقیق کا موضوع بنایا گیا کہ کیا خلیوں میں ذہریلے مادے ختم کرنے والی دافعہ کیوٹین وٹامن سی اور ای کی موجودگی انسانی کے امکان پر اثر انداز ہوتی ہے یا نہیں؟ 3344 صحت مند افراد کا مشعل 110 انجانا کے مریضوں کے ساتھ کیا گیا۔ ان

سب افراد سے ورلڈ ویلٹو آرگنائزیشن کے جسٹ بین (بے کاروبار) سوال پلے کے تمام سرواٹ کے جوابات لیے گئے۔ مزید برآں سب سے بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے ذہریلے لہلوں کو ختم کرنے والے دافعہ کی مقدار بھی مانی۔ انجانا کے زیادہ تر مریض صحت مند افراد کوئی کے معلوم تھے۔ ان کے بلڈ ورلٹ سے واضح تھا کہ قہار کوئی کرنے والوں کے خون میں کیوٹین وٹامن سی اور وٹامن ای کی مقدار بہت کم تھی۔ یہ کیفیت ان صحت مند افراد میں بھی تھی جو قہار کوئی کرتے تھے۔ ان کے خون میں بھی دافعہ کی کئی پائی تھی۔ ایک دلچسپ حقیقت یہ دیکھنے میں آئی کہ جو افراد قہار کوئی ترک کرچکے تھے ان کے خون میں وٹامن سی اور وٹامن ای کی مقدار مسلسل قہار کوئی کرنے والوں کے برعکس زیادہ تھی۔ چنانچہ یہ نتیجہ لے لیا گیا کہ دل کی بیماری رکھنے والے ایسے افراد جو قہار کوئی بھی کرتے ہوں ان کے خون میں ذہریلے لہلوں کا مقابلہ کرنے والے دافعہ کی موجودگی کم ہوتی ہے۔ چونکہ ڈی پراسیڈنگ زیادہ تر ان دافعہ کو متعلق کر دیتی ہے اور چونکہ کچھ لوگ وٹامن سی اور وٹامن ای کی بہت کم مقدار لینے کے معلوم ہوتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ جن افراد کو دل کی بیماری ہے وہ خاص طور پر زیادہ مقدار میں بلینچ پیل میزیاں اور ایسے غذائیں استعمال میں لائیں جن میں وٹامن ای ہو۔

شرائط میں رکاوٹ پیدا کرنے والے ذہریلے کوسٹریل میں انسان نے پرتھو پائے کے ساتھ ساتھ یہ دافعہ کی اور طرح سے بھی سولہ ثابت ہوئے ہیں۔ پھولے کے خوال کی تحقیق کرنے والے ہائی مور کے ایک ادارے نے تصدیق کی ہے کہ اگر خون میں وٹامن سی کی بہت ہو تو HDL یعنی خلیوں کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سب سے کم کے علم میں ہے کہ HDL کو کوسٹریل ہارٹ الیک کے ممکن کو کم کرتا ہے۔ ایک امریکی یونیورسٹی میں بھی تحقیق کے بعد اس بات کی تصدیق کی گئی ہے۔ اگر وٹامن سی کی مقدار خون میں زیادہ ہو تو پھر پرتھو پائے اور وٹامن سی کو دل میں وٹامن سی کی ہو من کا پھر زیادہ رہتا ہے۔ اور یہ بات بھی سب سے کم کے علم میں ہے کہ ہائی بلڈ پرتھو پائے کی بیماری کے خطرات میں اضافہ کرتا ہے۔ چنانچہ یہ بات پوری طرح ممکن ہے کہ وٹامن سی بلڈ پرتھو پائے کو کم کر کے دل کی بیماری سے تحفظ فراہم کرے۔

ذہریلے لہلوں کے اثرات داخل کرنے والے غذائی اجزاء یعنی دافعہ کا استعمال دل کی بیماری سے بچانے کے لیے ضروری قرار دے دیا گیا ہے۔ بے لگام انتہائی بین ذہریلے مادے پیدا کرنے والے عوامل نہ صرف پھولے کی طرح ہیں بلکہ کینسر اور شرائط میں رکاوٹ بھی پیدا کرتے ہیں۔ ان تمام عوامل کا آغاز بے لگام انتہائیوں کی طرف سے لہلا کوسٹریل کو ذہریلے مادے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ذہریلے کوسٹریل آسانی سے خلیوں کی دافعہ لہلوں سے چمک جاتے ہیں اور خون کا بہاؤ مشکل بنا دیتے ہیں۔ چنانچہ پہلے انجانا کو پھر خلیوں کی دافعہ کو کم کر کے ہارٹ الیک کو ختم دیتے ہیں۔ ذہریلے لہلوں کے اثرات داخل کرنے والے غذائی اجزاء ہاتھ کی سے استعمال کر کے HDL کو کوسٹریل کو ذہریلے مادے سے دور کیا جاسکتا ہے۔ کیمیائی کے ساتھ یہ نتیجہ حاصل کرنے کے لیے ایسی غذائیں استعمال کرنا چاہئیں جو بیٹا۔ کیریوٹین وٹامن سی اور ای کی دافعہ مقدار بڑھاتی ہوں۔



Dr. Sultan

Mahmood

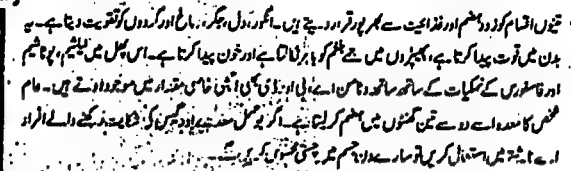
Ph.D (Nutrition), Poland;

Post - Doc. Denmark

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

DITCARI

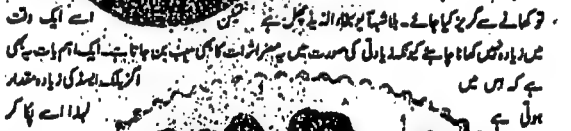




اور صورت میں) کہا جائے تو حقیقت سے عظیم کے اطراف کا سبب بن جاتا ہے۔ اہل حق و تقیہ کے مطابق اگر کوئی

آلویخارا

آلو بیٹا گھٹ پھل ملتا ہے اور اس کا سزا مار دیا ہے۔ یہ حدیث کی حیرت دور کرنے
 میں لا جماب ہے۔ اس میں مختلف ملیں
 لڑائی ہوئے ہیں۔ یہ بکر کے لئے
 ملیں ہے۔ بدن کی گرمی دور کرنے
 ہے۔ مضر اور کئے ملیں ہے۔ گرمی
 کی شدت میں آلو بیٹا جسم گرم کر دیتا ہے
 ہوتا ہے۔ آلو بیٹا کھانے سے مضر
 گرمیوں میں بھی پیاس کی شدت تھارو
 فہم کرنے پاتی ہے۔ گیارہ روزہ کا مایہ خراہی
 کاسہ بھی بن سکتا ہے۔ ہر دوا کی خصوصیت میں یہ
 حکم کھانے سے گرمی کا جائے۔ ہاں بیٹا بیٹا لڑائی بکر ہے۔

[illegible]

توبہ

توبہ بنیادی طور پر ایک بڑی ہے لیکن اس کا استعمال ہمیشہ پورے عمل سے ہوتا ہے اس کا مزاج سرور ہے اس میں پائی کی حسد لڑکی کے دیگر کہلوں کے ساتھ ہے زیادہ ہوتی ہے، پہلہ اگر میں اس کا استعمال پس کی حسد شدت کو کم کرتا ہے۔ یہ سیکر کی کی گھڑ کرتا ہے سیکر کے لئے طیبہ ہے۔ حیثیت لانا ہے اور خون کی صفائی کی کو کم کرتا ہے۔ توبہ کے استعمال سے جسم میں تازہ خون پیدا ہوتا ہے اور خون میں موجود روگوں میں اضافہ کرتا ہے۔ توبہ کا استعمال اگر کبک کے ساتھ کیا جائے تو بارہ مہینہ چلتا ہے۔ توبہ کمانے کے خواہشمند ایسے ہے۔

ہوتا تھا ہے الہدۃ الی اللہ علیہ السلام ہے۔

موسم گرما کی آمد کے ساتھ ہی میں دوبارہ بھی ہر طرف نظر آنے لگا ہے۔

دیکھ، خوشبودار لڑکے کے اقدار سے اپنی عزاداری دیکھنے والا پہلے تعجب
 کر لیا اور ناسخ کیا جاتا ہے۔ غریزہ، بھلا یا ہیکہ اور فائدہ دہوں کے یکساں
 ہوتے ہیں۔ مختلف مفید فعلی افعال کا حامل ہے۔ اس کے بغیر اثرات
 کی لڑائی ہیں۔ غریزہ عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے اس کے استعمال
 سے دل میں اضافہ ہوتا ہے۔ دوسروں کے کوڑھ پانے والی ناک کے لئے
 اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ غریزہ، شاپ آف آفہلہ کمزوری کی محنت
 کے لئے اس کا کام نہایت مفید قرار دیا جاتا ہے اس کے خواص استعمال سے
 گردے میں اگر کوئی عجز اولیٰ وجود ہو جاتی ہیں۔ تھکا دیتے ہیں کہ
 غریزہ کے پیکر اور جی میں اثرات دیکھتے ہیں۔ یہ گردے مٹاتے اور
 ان کو نئے مفید ہیں۔ بہر حال حقیقت کے مطابق غریزہ میں
 بعض پیچیدگی، غراور تپا، درد، سکنے اور جسمانی کمزوری اور ناسخ کی جاتا
 ہے۔ غریزہ کے خواص کے لئے غریزہ دہا بہت مفید ہے۔ یہ عجز کی غرائی کو دور کرتا
 ہے۔ غریزہ کے متعلق ان میں قس کے کہ استعمال کے ہاتھ ہیں۔ اس
 کے کچھ ماحضہ اثرات ہیں۔ یہ قس شرعی میں نہایت غریزہ دہا کے سے سطح
 کی کامی ہے۔ اس کا غریزہ کے میں اور دل کے، بہر نفعیت و سود و نفع
 ہے اور اس کے کام کے خاصہ۔ یہ وقت دیکھ کر کے درمان کا تپا کامی
 ہے۔ غرض کہ غریزہ وغیرہ میں ہے۔ یہ سائنسی ہے جسم ہو جاتا ہے اور یہ
 غرضی ہے۔ یہ کچھ کو کی کامی سائنس ہے۔

خوزانی،

خوابی گریہ اور کاناٹھا اور لذیذ پھل۔ یہ ہوا ایتھ سے مجھ پر
ہے۔ اس میں کلیم، کلیم، پو، کلیم، آرن، ونا، من، ہے، وہ من ہی اور
میر و منان کے مقدار کثرت سے موجود ہے۔ یہ ہے۔ یہ دگت کو کھاتا

میں سو رہے دوڑ لپکا ہوا (مارنگ) اس حیرت کے
 میں اس کی کرتی ہے جو کہ سارے کے دوران اس کے
 لپکا ہوا۔
 ہمارے کھانے کی بیماری میں کوئی کم کرتی ہے اور آجوں
 کے عضلات کو حرکت دینا میں دے کرتی ہے۔
 ہمارے چاہے عضلات میں جی کے جائے اگر ہماری یہ ایک متوازن

ET, HEALTHY LIFE

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

nutrilite



محل کے دوران میں قذافی نے لاپرواہی سے کہا کہ وہاں ایک لڑکھو ضروری ہے کہ خوراک کے لانے کے بجائے اس کی غذا لے کر لاپرواہی سے چلے جائے۔ یہ اصل ہے حقائق کا انکشاف جس کی طرف اسے مناسب تھا۔ اس طرح صرف لاپرواہی سے مشغول انسان ہر ملک پر کہ آپ کا روزگار چھوٹے سے روزگار ہے اس میں عرب کے لوگوں سے اضافہ ہونے لگا ہے، اور یہ بات آپ کے جسمانی نقصانوں



20

پیتا

معاونین ہضم
اور انتڑیوں
کے امراض
کیلے مفید ہے

FIRST
DIETCARE
CENTRE



پائے جاتے ہیں۔ یہ روغنی کو معجم کرنے والے
انہی گھر پر مشتمل ہوتا ہے۔ دوسری اس کے
تمام حصوں میں پلا جاتا ہے۔ ہضم کے عمل میں یہ
انڈا گھر جھین سے مشابہ ہے جس میں اس کا انڈا جھین
سے دوسرا لپا ہوا ہے۔ یہ جھین کے اپنے انڈا گھر کو
خوراک کی غذائیت لپا ہوا بن کر نکالتی اور جسم کی
غیر کرنے والے ہارے مہیا کرتا ہے۔

کچے پائے میں پلا جانے والا جزو پائین معدے کے
سہاں کی کی معدے کے غیر مفید مفید سیال کی
ہیاتاں 'پہلے اور انتڑیوں کی خرابی میں بہت مفید
ہے۔ کیا ہوا پیتا پیتا معدہ استعمال کرنے سے آئے
دن کا حق ہونے والی قبض 'خونی براہیر اور پرانے
اسہال کو دور کرتا ہے۔ پیتا کے بچوں کا جوس بھی
قبض، بخیر اور خونی براہیر میں کارآمد ہے۔
کچے پیتا کا جوس 'جلد کی حدود بیماریوں میں شفا
پکلی ہے۔ اس کا روٹی استعمال سرخس انا ہے۔

ہیچ پیتے سے روگے 'چٹری' سول 'پانیوں اور
جلد کی غیر ضروری افراط میں مطلوبہ نتائج دیا
ہے۔ یہ جوس دھوپ کی وجہ سے جھربے پر پرنے
والی چھائیاں اور بھورے داغوں کو دور کر کے میک
اسپ کا کام دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے ہلدنوم اور
طام ہو جاتی ہے۔ گھس کی بھرتی رادے کے مرض
میں بھی یہ جوس متاثرہ جلد پر لگانا ہے۔ چھ

HEALTH CARE

خواتین اور کمپن

کی سال ہی میں تمام دو من پیتل سے
روگہ کی وجہ سے ہر گھر میں کمپن کے پیتل
کے پائے کا اور ان کے پائے کے پیتل میں ایک
سائے الی دو ہست حیرت انگیز مکی۔ یہ جلاک
کمپن کی استعمال کرنے والی بھی اس صاری کے
غیر سے اس طرح دو ہار ہیں جس طرح
زیادہ پیتا کی استعمال کرنے والی۔

سائیں، دانوں اور میٹل سے متعلق
لوکان کے نظریات بھی ایک دوسرے سے
مختلف نظر آتے ہیں۔ گزشتہ دنوں چند ماہرین
نے یہ خیال ظاہر کیا کہ سبزیوں میں پائے جاتے
والے وہ من کی پوری ہی دراصل سرطان کو
روکنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

جبکہ اس کے برعکس کمپن کا یہ خیال رہا ہے کہ
جس سبزیوں اور لہری کی تیار شدہ چیزوں میں
پلا جانے والا وہ من اسے اپنے گھسیل ایکشن کی
وجہ سے سرطان کی افراط کو روکنے کا سبب بن
سکتا ہے۔

لیکن یہ حقیقت ہے اس مرض کی افراط کے
میلے میں یہ دونوں نظریات بھی پوری مدد تک
کا سبب بن سکتے ہیں۔ وہ من کے 'وہ من کی
اور ای بھی اس مرض کی افراط کو روکنے میں
بکام رہے۔ اور جن خواتین کو وہ من اسے کا
استعمال کرنا کیا ان کے مرض میں بھی کوئی
تفاوت نہیں ہوا۔ اس طرح ہم کی طور پر ان
مشرقیوں پر یقین نہیں کر سکتے۔
بہت سوال یہ ہے کہ پھر اس موڈی مرض
سے کیلئے میں کیا کیا جائے۔



Papaya

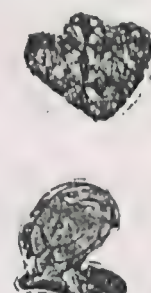
پیتا

مشرقی اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ پیتے کے
سرطان کا زیادہ خطرہ ان خواتین میں ہوا کرتا
ہے جن کی غذا انوروں کے گوشت اور ان کے
روگہ 'خیر' کی غذا کن وغیرہ پر مشتمل ہوتی

ہے۔ ڈاکٹروں کا یہ کہنا ہے کہ احتیاطی تدبیر
نے طور پر سبزیوں کا استعمال بہت مفید ہوا کرتا
ہے۔ جسم کے ہر سیل کو نشوونما کے لئے
پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے اور سبزیوں کے
استعمال سے پیکر کے سیل کی افراط رک جاتی

ہے۔ حقیقت ہے جسم کے دوسرے ضروری
سیل بھی جیسی بھی اپنی افراط کر دیتے ہیں۔
(سرطان کے سیل کے ساتھ ساتھ) جس کا
نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سرطان کا مریض جسمانی
طور پر اس صاری کا مادی ہو جاتا ہے۔ پھر انہی
غذا پر بھی ہر قدر قرار دیتا ہے جس کا استعمال ہر اسے
شرع کر دیا ہے۔

کمپن کی افراط میں پیتے کے سرطان کی
افراط روکنے میں میڈ، معدان، جھٹ، ہوتی
ہیں۔ اور اس کا گوشت اس بات سے ملا ہے کہ
جاپان میں ایسے مریضوں کی تعداد کم ہے۔
کیونکہ وہاں کمپن کی (Ichi-Fu) استعمال
کی جاتی ہے۔ اس کے برعکس امریکہ میں ایسے
مریضوں کی تعداد واقعی جاری ہے کہ وہ وہاں
بہت زیادہ پیتا کی استعمال کی جاتی ہے۔
ان سب باتوں کے باوجود یہ نظریات حقی
میں ہیں اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں۔



کم چکنائی والی غذا سب سے کے سرطان کی افراط روکنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں

کیا آپ کھانا پکانے کے فن سے واقف ہیں؟

آپ کے ہاتھوں پر عمل کر کے آپ اپنا کام سہل کر سکتی ہیں

• جانا پڑے گی اگر اجزاء میں ترقی جراثیم ہے
• اور ملک اور مریض بھی (اگر ضروری ہو) کیونکہ
• فن ایک نماز عام طور پر پھولی قسم کے ہوتے
• ہیں۔

☆.....☆.....☆

• اگر پتہ ہوئے کے دوران عمل جائے تو تمام
• عملی ہوئی پتہ لکھ لیجئے اور پتہ لکھ لیجئے
• کر دیجئے۔ ورنہ پتے کا وقت سالانہ میں
• سرایت کر جائے گا۔ آپ کو پتہ لکھ لیجئے
• سی قدر میں شامل کر کے اس طرح طے کا آغاز
• لے کر سارے سے کرنا ہوگا۔

• اگر سالانہ پتہ لکھ لیجئے ہو گیا ہو اور اس میں نمبر
• اور / یا دہی میں شامل ہو گا کو کونٹ ملک شامل
• ہو تو اس میں اضافی ایک دو نمبر مزید شامل
• کر دیجئے۔ اس کے علاوہ نصف تا ایک چائے
• کا چم شکر بھی ملا دیجئے۔ اگر سالانہ ترقی ہے تو
• اس میں ترقی جراثیم کا اضافہ کر دیجئے۔

• اگر سالانہ میں نمبر زیادہ ہو گیا ہے تو اس میں
• آگے کے نمبر سے ادا کر دیجئے۔ یا خود اس کا نمبر
• ہوا آگے شامل کر دیجئے۔ البتہ کیا جاتی کر کے
• سے عمل آگے کے اس نمبر سے بڑھ کر
• کو لانا مت بھولئے۔ اور اور کدو کا ہوا آگے
• شوشہ کو جذب کر کے گا۔ پھر آپ اس میں
• ایک کپ سارا پانی شامل کر دیجئے جس سے
• سالانہ کی صحتی رہتی ہو جائے گی۔

• اگر شوشہ پتا ہو گیا ہے تو پتہ لکھ لیجئے
• پھر اسے چھ مٹ کے لے لے لے لے لے
• رکھ دیجئے (ساتھ ہی ایکڑ است لین کون
• رکھئے)۔

• اگر سالانہ میں مریض کم ہوں تو کسی بھی
• فرانک چین یا قے پر گرم تھل میں جری
• مریض کے ساتھ کسی بھی پتہ پر معاملے کو
• لرائی کر لیجئے اور اسے سالانہ میں شامل
• کر دیجئے۔ (یہ زمین رہے کہ مریض لرائی
• کرتے وقت کوڑھائی ہے)۔

• میں کر اور بعض لوگ ترقی جراثیم میں
• مریضوں میں مریض کے رطوبت جراثیم میں
• کر لیجئے اور اس طرح مریض میں کھانا پکانے
• کے دوران یہ اشیاءوں کے کام آجاتی ہیں۔
• پتہ لکھ لیجئے مریض کو استعمال کرنے سے گریز
• کیجئے۔

• اکثر کھانوں کی ترکیب میں تازہ نمبر اور
• ہوتے ہیں۔ اگر آپ فن پیک نمبر استعمال
• کریں گی تو اس سے سالانہ میں رنگت تو اچھی
• آئے گی لیکن آپ کو اس میں ترقی جراثیم مقدار

• نورک لسن، چھینے اور کترے کی ذمت کے
• پھر مریض میں کھانا پکانا جاتی ہیں تو وہ اس میں
• دستیاب اور کور لسن پری (Puree) فن
• پیک نمبر پری (Puree) اور فن پیک کریم
• آف کوکٹ (اگر ترکیب میں ضرورت ہو تو)
• استعمال کر سکتی ہیں۔ البتہ سرخ تلی ہوئی پیاز کا
• کوئی شائد کٹ راستہ نہیں ہے۔ ہوا سے اس
• کے کہ اسے گڑوں میں لرائی کر کے لے کر لیا
• جائے۔

• بہت سی گھریلو خواتین اور کور لسن کو

• کھانا پکانے سے پہلے تمام ضروری اشیاء کا کٹ
• کر تیار کر لیجئے جائیں۔ چونکہ ہمارے مشرقی
• کھانوں میں پتہ لکھ لیجئے اور کدو اور مصالحہ
• جات استعمال آتے ہیں اس لئے انہیں اگر پہلے
• سے دستیاب کر لیا جائے تو کھانا پکانا سہل رہتا
• ہے۔ اگر آپ کے پاس مصالحہ جات اور جری
• وٹوں کا اسٹاک ہے تو پھر ان تمام اشیاء کو کٹ ل
• کر رکھ لیجئے جو اس میں استعمال ہوتی ہیں جو
• آپ تیار کرنا چاہتی ہیں۔

• اگر آپ کسی دوست یا قریب کے لئے کھانا
• پکانے چاہتی ہیں تو آپ سالانہ اور دہی ایک دن
• پہلے تیار کر سکتی ہیں۔ البتہ دن میں مصالحہ اور
• پھر دہی کا استعمال کھانا پکانے کے لئے
• ہی کرنا چاہئے۔ "ہیزوں کو ایک دانہ بیلے کا کٹ
• چھانٹ کر مٹی کی تار کا کھانا پکانا ہے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لے کر پتہ لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں

• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں

• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں

• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں
• کھانا لکھ لیجئے۔ البتہ ہمیں

• اگر آپ ایک پتہ وقت کی کمی ہے اور آپ

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

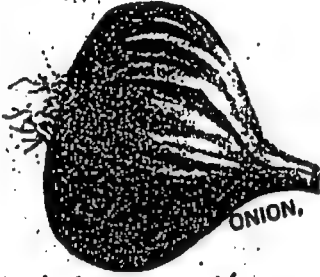
دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق

دودھ کی استعمال گٹھیا کے مرض کے لیے مفید ہے تحقیق



BALANCED DIET, HEALTHY LIFE
DITCAR





پیپاٹائش اور آپ

غلیوں میں سوجن کی وجہ سے فاسد مادے پھنس کر رہ جاتے ہیں اور جگر کا فعل متاثر ہو جاتا ہے۔

پیپاٹائش کیا ہے؟

جگر پر بیک وقت مختلف دائرس براہ راست حملہ کر سکتے ہیں۔ اور جگر کے افعال میں رکاوٹ کا باعث بننے ہیں۔ اکثر ان کا حملہ آتش زدہ نہیں ہوتا اور جگر اپنا عمل نادرل انداز میں برقرار رکھتا ہے۔ لیکن کچھ دائرس ایسے بھی ہیں جو جگر کے فعل کو بری طرح متاثر کرتے ہیں اور جگر کو دائمی سوزش کا شکار کر دیتے ہیں۔ یہ دائمی سوزش پیپاٹائش کہلاتی ہے۔

پیپاٹائش کب ہوتا ہے؟

جگر کی ایسی دائمی سوزش خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کے عمل میں تیزی کا باعث بنتی ہے۔

دائرل پیپاٹائش کی اقسام

دائرل پیپاٹائش کی مختلف اقسام ہیں۔ ان میں سے تین اقسام حسب ذیل ہیں۔

- ۱۔ پیپاٹائش اے ۲۔ پیپاٹائش بی ۳۔ پیپاٹائش سی

پیپاٹائش کے پھیلاؤ کے محرکات

- ۱۔ کھانے پینے کی مکمل غیر معیاری ملاوٹ شدہ اشیاء کی فروخت۔
- ۲۔ پینے کے پانی کی آلودگی
- ۳۔ ملک میں بڑھتی ہوئی ناخواندگی، غربت اور ملاں۔
- ۴۔ استعمال شدہ پانی اور فضلہ کی نکاسی کا ناقص انتظام۔
- ۵۔ حفاظت صحت کے بنیادی اصولوں سے ناواقفیت۔
- ۶۔ ماحولیاتی آلودگی۔
- ۷۔ پیپاٹائش کے مریض کا خوں نگوانا۔

First Dietcare Centine
Winner the Guinness of American Dietetic Association (ADA) 1994
American Award ABI Laureate

پیپاٹائش ایک ایسا مغریت ہے جو دنیا کو ایسے چکن میں لئے کیلئے مٹ کھولے کھڑا ہے۔ اور ایک مختار انداز سے کئے مطابق پاکستان کی ۱۵ لکھ آبادی کو اپنی پیٹ میں لے چکا ہے۔ اس مرض کا آغاز بچہ بچائیم لڑکے دائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو ماحولیاتی آلودگی کی طرف سے ہٹا کر وہ ایک ایسا بدلہ خفہ ہے جس کی افزائش تھیں زود بچوں پر ہی ہوتی ہے۔

جگر کیا ہے؟

جگر انسانی جسم کا اہم ترین عضو ہے۔ پیٹ کے دائیں جانب اوپر کی طرف پیلیوں کے نیچے واقع ہے اس کا وزن تقریباً ۱۲۰۰ گرام ہوتا ہے۔ جگر جسم میں ہنور ٹیکسٹری کام کرتا ہے۔ اس میں کثیر مقدار میں ہر وقت خون موجود رہتا ہے۔ جگر تقریباً ۵۰۰ سے زائد افعال انجام دیتا ہے جن میں سے چند درج ذیل ہیں۔

جگر کے افعال

- ۱۔ گلوکوز، بولڈ، نمکیات، اہمیات اور حیاتین کا ذخیرہ کرنا۔
- ۲۔ انسانی خوں کی صفائی کر کے اس سے زہریلے مادوں کا اخراج کرنا۔
- ۳۔ اہمیات، اہل (ایک رطوبت جو کہ نظام جسم کو فعال بناتی ہے) اور خوں کو کاڑھا کرنے والے اجزاء کی تعمیر کرنا۔
- ۴۔ اوریات کا بننا اور لوم کرنا۔
- ۵۔ جسم میں کوئی شہرل کی مقدار مناسب حد میں قائم رکھنا۔
- ۶۔ جسم کو خوراک کے اجزاء کی مناسب فراہمی اور ان میں توازن برقرار رکھنا۔
- ۷۔ ہارمونز میں توازن قائم رکھنا۔

جگر کب خراب ہوتا ہے؟

فاسد مادوں کا نامناسب اخراج جگر کی سوجن کا باعث بنتا ہے۔

HEPTACARE میں نمایاں اجزاء ملتی ہیں

(Glycyrrhiza Glabra) اور اڈت کٹارہ (Silybum Marianum)

کئی دوسری جڑی بوٹیاں ہیں جنہیں جگر کے امراض میں نفع خداوندی سمجھا جاتا

ہے۔ HEPTACARE میں پانچ ادویات شامل ہیں جن کی تفصیل درج

ذیل ہے۔

Heptacare Anti Hepatitis Remedy for Chronic Hepatitis (B&C)

Levonat-K (لیونٹ-کے) صبح-آپنے اور-سپہر-بچے ایک ایک کپسول

Levonat-S (لیونٹ-ایس) دوپہر کھانے کے بعد ایک کپسول

Levogen (لیووجن کپسول) دوپہر کھانے کے بعد ایک کپسول

Glisnat (گلیسٹ گولیاں) دن میں ایک ایک گولی دو دفعہ چوس لیں یا پانی میں حل کر کے پی لیں۔

Kalcium-M (کالسیئم) رات سوئے وقت ایک کپسول

غذا اور پرہیز:-

ناشتہ:-

جو کادلی اور کریم لکھا دودھ۔

دوپہر اور رات کا کھانا:-

ہلکی پھلکی غذا (کم حراروں والی

میریاں مثلاً ٹینیڈے، مکدو وغیرہ۔

پیشا مکدو یا مکدو چھانی کے ساتھ۔

چائے، کافی، کولا اور تلی ہوئی اشیاء سے

حی الامکان پرہیز کریں۔

کوئی نہیں۔

کوئی نہیں۔



CABBAGE



BALANCED DIET, HEALTHY LIFE



۸۔ استعمال شدہ سرخ کدو بارہ استعمال کرتا۔

۹۔ پیشہ ور دندان سازوں، حجام اور تاک چھیننے والے آلات کی صحیح

مطابقت کرنا۔

۱۰۔ جلد پر نقش بنانا۔

۱۱۔ ایسے افراد سے جسکی تعلقات جن میں پہاٹش بی، سی کا دائرہ موجود

۱۲۔

۱۳۔

۱۴۔ خوراک کے استعمال میں احتیاط صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل کرنا۔

۱۵۔ انتہائی خون کے موقع پر پہاٹش بی، سی اور ایڈز کے ٹیسٹ کے

دوسرے اس بات کی تہی کر لیں کہ اس خون میں کسی موذی مرض کے

جراثیم تو نہیں ہیں۔

۱۶۔ غیر ضروری نیچے اور ڈسپ سے اجتناب کرنا۔ اور بوقت ضرورت صرف

مستند معالج یا طبیب سے رجوع کرنا۔

۱۷۔ نیکو نگہداشت، وقت بے سرخ اپنے سامنے مٹھلانا اور استعمال کے بعد اپنے

سامنے ضائع کر دانا۔

۱۸۔ جلد پر غیر ضروری نقش کاری سے اجتناب کرنا۔

۱۹۔ اپنی صفائی، اسٹرا، ہینڈ، بولہ اور داغوں کا برش علیحدہ رکھنا۔

۲۰۔ حجام سے شہرہ کرنے کی صورت میں، بننے باند کے استعمال پر اصرار کرنا۔

۲۱۔ داغوں کے امراض کیلئے کسی مستند دندان ساز سے رجوع کرنا۔ اور

اس بات کا یقین کر لینا کہ آلات کو جراثیم سے پاک کرنے کا خاطر خواہ انتظام

موجود ہے یا نہیں۔

تجزیاتی نئے ثابت کر دیا ہے کہ جگر کے مریض میں کالسیئم کی

دائع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم کے اندر تیزابی مادوں کا اعتدال میں رکھنے

کا ذہن قائم ہو جاتا ہے۔ اگر اس ماحول کو تادل کر دیا جائے تو جگر کے افعال کو

بڑی تیزی سے بہتر کیا جاسکتا ہے۔ جدید دور میں جگر کی ادویات کے لیے جو بہتر

میں بنائے گئے ہیں اس میں سب سے پہلے ایسی دوا استعمال کرنی چاہیے جو جگر

سے دائرہ کو ختم کر سکے۔ دوسری دوا ایسی استعمال کرنی چاہیے جو قوت مدافعت

بڑھا سکے۔ تیسری دوا ایسی استعمال کرنی چاہیے جو اشیاء آکسیڈنٹ ہو اور تہی

دوا ایسی ہو جو مریض کے معدے کی تیزابیت کو معتدل کر سکے۔

دودھ کا استعمال کس حد تک ضروری ہے؟

دودھ کو بطور غذا استعمال کرنے سے ہڈیوں کے جوڑ مضبوط ہوتے ہیں

سب سے آسان اور فوری طریقہ ہے

استعدادوں میں خود مشغول نہیں ہو جاتا۔
 ہے کہ ہر دو تین گروں میں کم از کم دو کے
 ہیں۔ یہی گلاس مشغول پڑھنے کے لئے جاتا ہے۔ یہی
 ہے جس طرح مذہب کے جو مشغول رہتے ہیں اور
 ہیں کہ انہوں نے اپنی ہی ہے۔ جس پر
 کے ایک لکائی ہر اکثر ان کے جان کے
 سلطان ایسے اب تک اس طرف سے کوئی
 حکومت نہیں لی ہے۔ مگر کیا کیا ہے

کہ کم دین میں عین کھاس دودھ کے استہل کے
ترقیہ سے کر دل کی مہارتوں کے طور سے
عین امتیاز کر رہے ہیں۔
امریکا میں یہ صورت حال اس لئے یہ پہلی
کہ وہاں کے لوگوں میں تعلیم کا عزم کچھ زیادہ
ہی ہے۔
انگلز دین اور ان کے ہم عین
ساحیوں کا کہنا ہے کہ دودھ اور اس سے تیار
کر دوسری اشیا کے تعلیم کا وہ بہت
جاتے۔
چین کے کہنا ہے کہ اس میں دوسرا
کی کذا میں عین موجود ہیں۔

جبکہ دہری کے ماکان امریکی حکومت اور
چند اکنزوں کا یہ بھی کہتا ہے کہ کج بھی دودھ
امریکی قوم کے لئے سب سے زیادہ منہ ہے اور
ڈیڑوں کی نشوونما اور بھڑی کے لئے اسی سے
مچھ لے کر کج فہم

[illegible]

ان عقل کے حواسے کی ہے۔ ان کے
 ملازم کو ایسے برعین بھی ہوتے ہیں جن کے
 لئے درود تسمیٰ اور جنت ہو سکے۔ اور جو
 حکماء کے درود کے استعمال سے کسی کو اکثر
 چکب کڑا کر کے اس کا ضرورے لہا جائے۔
 جو کہ سبیل برعینوں کے جو جس بھی
 حکیم کی کو پوری رکھتے ہیں۔ جس میں اس
 مطلب پر کہ میں کہ درود کا استعمال ترک نہ
 ہی کر لیا جائے۔ پھر درود کے استعمال کے
 سبلے میں صاحب بات کیا ہے کہ ان میں
 اور ان کی طرف ہر شخص کو سانسے رکھ کر
 اپنے نظام جسم کا جائزہ لے کر کوئی فعل
 جانے تو وہ سب سے بڑا ہوگا۔

پنے لے اور کسی چور کے لئے استغاثتوں میں آتی
 اور اسے لے آکر ہے۔ لیکن ۱۹۹۹ء کو کمرہ حال
 کوڑی حاصل ہے۔
 امریکی حکومت ہر باج سال کے بعد اپنے
 حرم کے لئے ایک نوادگرام جاری کرتی
 ہے۔ جس میں عروس کمالات وغیرہ کو رکھتے
 ہوتے ہیں۔ دولت کی جہاں ہے کہ حرم کو کیا کیا
 کار کیا جاتا ہے۔ اس کو جانے دیوں کے لئے
 کوئی نیا ادارہ ہے کہ لے کر نوادگرام لے
 توں کو کیا کیا ہے کہ کسٹروم یا ہاسٹل ہے۔
 ۱۹۹۹ء کو امریکی نئی ضرورت کے طور
 پر ترقی یافتہ جاتی ہے۔ لیکن یہ نوادگرام
 نوادگرام میں ۱۹۹۹ء کے استعمال کی سادگی کم
 کر دی گئی ہے۔

[illegible][illegible]

کسل روز کسل سے ہمیں اپنے جوں کو رو رو
 ہے کہ تھیں کر لی جلا کر پی درودہ ہے
 کے جوں کے پیچے درودہ کا کس کے کر دوا
 ہے ہمیں راف کی ہال ہے ہمیں تالی
 ہے کہ کرتے ہے درودہ لکھا جا کر
 ہے کہ کئی صدی عرف و سمن نہیں
 ہے کہ صدر ہا کہ رو ہی ان قسم کی تھیں
 کی کمال ہی ہے ہزار ان کے ہیں سے لہو کی لای
 کے اشتہار میں درودہ ہے کہ تھیں کی کمال
 ہے کہ ایک صفت ہے کہ لای ہو تجھ پر
 دیا کہ اگر درودہ کے دوا سے کہا کہ جاتا
 ہے کہ دست ہے کہ ہر کا ویر دلی کا ہے

کرکریاں میں ملتی ہے۔

[illegible]

میں ہر سے دودھ پئے کہ تھین کی جالی
 تھے کوہِ زامہ کے پانی آباد علی
 ہر مقام پر کمالِ دعا ہے کوہِ گئے کے
 شاد صولت۔۔۔ تھین نے دودھ کے
 میں اچھی فروزا ہوئی ہے۔۔۔ انا بھی
 خوشی کے ساتھ کہ کوہِ گئے کے پانی
 کہ دودھ استعمال ہر جگہ ہر کام میں
 ہے۔۔۔ کوہِ زامہ کو زیت کے دھواں کا
 ہے کہ ہر ماہی ان کوہ کی جانب سے
 پہنچی ہر جگہ ہر قسم کے مسموم کے
 ہیں کہ ہر قسم کے مسموم کو ہر جگہ
 ہے۔۔۔ کوہِ زامہ کے پانی کو ہر جگہ
 ہے۔۔۔ کوہِ زامہ کے پانی کو ہر جگہ

بکریٹ گندم کے استعمال پر
 اس کا استعمال
 اس میں کوئی کمی نہیں ہے بلکہ اس میں کافی زیادہ ہے
 (پیشہ بہت) آج کی کہ یہ ہر قوم
 ایک اور فوائد میں استعمال ہوتی ہے اس سے
 (پیشہ بہت) آج کی کہ یہ ہر قوم
 ایک اور فوائد میں استعمال ہوتی ہے اس سے
 (پیشہ بہت) آج کی کہ یہ ہر قوم
 ایک اور فوائد میں استعمال ہوتی ہے اس سے

لڑکا کہتا ہے کہ وہ جین کر مرنے سے پہلے ہادی
 کی قبر کیسے کہ جادو چکا تو میں نے کہ ہادی ہے اور
 یہ ہادی جین جن کا کرشت ملک Layern
 ہوتا ہے کہ بائیں استعمال نہ کرے۔ یہ لڑکی
 دن کو بھی کہتا ہے کہ وہ جینے والوں کو استعمال
 کیسے کہ تمام جادو ہادی ملک کر دینے کا جیسے تاکہ
 میں اپنے سب مستند جادو محمود کر میں اور ان کے
 تھیں کہ ان کے مائے اے انسان کی بچہ ہے کہ
 وہ اور ان صرف کہ نہ کا ہوا اور میں طریں کا ہوا
 ہشت استعمال کیا ہے اور ملک قسم کے
 ہوئے فرمائے جین کما ہے نے پر ہیز دیا جائے
 ابھاری سے بچا جائے۔

خواتین میں خوراک کا انتخاب
عمر، زندگی گزارنے کے طور
طریقوں اور غذائی ضروریات
کے مطابق ہونا چاہیے

[illegible]

اس کا انحصار اور سرکشیوں کی نوعیت ہے، ہر آدمی کی
سبب سمجھیں اور لوگوں میں قدر کی زیادہ ضرورت ہوتی
ہے۔ اور اس عمر میں زیادہ تر لوگ بابت حد تک جان
برخیز ہوتے ہیں۔ اور یہی سبب ہے کہ ہم میں ہوتی
ہیچان کی برسرِ مروتوں، خفاک، ظلم، گمراہی اور ایسی
اشیا لینے کے بارے میں دشمنی کا سبب تھا۔ ماحول کی
کمی ہیں۔ سبب یہ ہے کہ ماحول کی کمی میں ہمیں
مناظرہ سبب سے پیدا میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس
بجائے جنہیں ساری زندگی ہم کو برا بنانا ہے اور اس
وقت سے کہ مراحل میں ہوتی ہیں۔ جو کہ اور بھی
خود کو لوگوں کا سبب تھا۔ ہمیں مستحکم ماحول میں
تخلیق، ان کو دل میں 4 حصے، روح کی ہوتی اشیا و سبب
دیکھ کر سبب میں ظلم، پاک، بندہ کوئی، ہر کوئی اس کا
دور کر کے ضرورت ہوتی ہیں۔ اتنا ہے ساتھ
روح کے کالے میں رنگ ہو گئے ہیں اس کا سبب ناہل
چشم، مات کو روح کا 4 گنا اور ہم اس سے پاک و
اشیا اشیا ہو گئی ہیں جن کو لوگ بابت روح اور روح
سے ہوتی اشیا کو روح کرنے والی تھیں۔ کہتی ہیں
مالا کہ بغیر چمکانے کا روح (سکر) اور ہی تھیں
روح پیدا میں 13 سے 19 سال کے بچوں کے لیے
موتے اور دوسری عمر لوگوں کی جہانے سکر
کہ (کھانے کے بغیر روح) اشتعال کی بجائے
ہے۔ سبب سبب تھا میں ہزاروں نہیں کھاتے، بچوں
کو ہزاروں اشتعال کو روکنا کہ ہزاروں سبب ہے کہ کوئی
میں الزام و الزام کی سبب میں لائی جائیں اور انہیں
اشتعال کرنے کا عمل کو نہ دیا گیا ہے، جب سبب
والدین کو کھانے میں ملوث ہزاروں اور ان کے ساتھ
چلے گئے، خیر اور شک میں وہاں اشتعال کرتے ہوتے
ہیں جس سے اشتعال کی روح کو دوسری میں ہزاروں اشتعال
کرنے کی جانت بھی پتہ ہو جائے گی، اور ساری زندگی

۲۰-۱۹۸۵ء کی سرکاری سرکاری

چند ایک سرکاری خزانہ کوئی انسانی بس کو تھامیں تو کسی
 دوسری داری ادا کرنا ہوتی ہے۔ جیسا کہ انھیں نوک المیز
 (خود) کے حصول کے لیے مناسب مقدار میں سبز چوں
 والی سبز زائیاں استعمال کرنی چاہئیں تاکہ چوں میں انھیں
 کے وقت کے کاغذ کا کھانا ہو سکے۔ حالہ ہوئے پر
 خوب کمر بے سبز چوں والی سبز چوں اور انسانی نوک
 المیز (کوئی کس کی کھلی میں) استعمال کرنا چاہیے۔

20 سے 40 سال کے درمیان موما کی فضا کا استعمال کی گرام ایک نگر میں جسے خوراک کی مقدار سمجھنے کی پوری فضا کی بجائے اپنے مقامی من کو مرکز رکھنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ لیکن فضا کی بات پر زور دیتے ہیں کہ سب جگہوں کی فضا کا استعمال کی جائے، اس بات کی وضاحت یوں کی جاتی ہے کہ مختلف رنگوں کی کڑی سے چھوٹی چھوٹی رازوراز کی فضا کی فضا کی مثال کے لیے اس بات کا قرنی اس مکان ہے کہ انسان سب ضروری فضا کی اجازت حاصل کرے۔

طواغیت میں بس گروں کی اور خوفِ آدمِ مفلحانِ ملاکر
استیلا کر کے کامیاب ہو گئے۔ اسی طرح جو لوگ اپنے ایران
کے ذریعہ اور گائے گائے سے جو اسے خیمہ بن چکا
تھا چھوڑ دیں۔ نامِ خیمہ 20 سے 40 ذرا خاص طور
پر 30 سے 40 سال کی عمر کے درمیان خیمہ ہی
خف نام سے کہیں گے۔ جو کہ کبھی کبھی گروہوں کی
گروہ نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ جو کہ گروہوں کی گروہ
گروہ میں گروہ ہوتا ہے۔ جو کہ گروہوں کی گروہ
30 سال سے کہیں گے۔ جو کہ گروہوں کی گروہ
روہ ہوتا ہے۔ جو کہ گروہوں کی گروہ
گروہوں کی گروہ ہوتا ہے۔ جو کہ گروہوں کی گروہ
گروہوں کی گروہ ہوتا ہے۔ جو کہ گروہوں کی گروہ
گروہوں کی گروہ ہوتا ہے۔ جو کہ گروہوں کی گروہ

20 سے 30 سال کی عمر کے اور جوان کشمیری ہیں بہت اہم ہے۔ کچھ کے گھر ہیں کچھ کے بچے اور مضبوط ہونے کا عمل 20 سال کی عمر تک عمل میں رہتا ہے 30 سال کی عمر تک چاندی رہتا ہے۔ ان برسوں میں اس کی ذہنی عمل بھی بہت اہم ہے اگرچہ وہ سہ سے تیز اور صریح سے پہلے سمجھتا ہے۔ ہماری مشاہدہ میں وہ سن 20 کی عمر کو سیکھتا ہے۔

تجارت وادھن لڑی کی اشالی خدام بھی ضرورت کے لئے 50 سال کی عمر تک وادھن لڑی کے لئے داخل ہوئے جبکہ 50 سے 70 سال کی عمر والے 4000 افراد داخل ہوئے 70 سال سے لڑنے والے 8000 افراد داخل ہوئے کیلئے ضرورت تھی۔

یہ سب کے سب اس وقت میں ہوئے تھے کہ مسلمانوں کی تعداد کم تھی اور ان کی ضرورت کم تھی۔

اب اس وقت مسلمانوں کی تعداد بڑھ چکی ہے اور ان کی ضرورت بڑھ چکی ہے۔

[illegible]

40 سے 60 سال تک کے عمر کے لہجے نڈا کا انتخاب
 جس میں اس کا آغاز 40 سے 60 سال کی عمر کے درمیان
 کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔ اس وقت جسم نڈا کو زیادہ
 طور پر استعمال کرتا ہے اور جن موزوں ذریعے سے جو
 دروزی یا ذریعے قسم کی حالت ہے انہوں نے جسم میں پختہ
 ہوا شروع ہو جاتی ہے۔

اس میں مناسب سرکاری کے ذریعے کے لئے ہے۔
کی حکایت، جیسا کہ عام ہے، خود بخود ان کا اپنا انداز
مردانہ 20 سے 30 گرام، جیسا کہ سرخوردہ ہوتا ہے
میں مردانہ 5 سے 7 گرام، جس میں انداز ہر گز
بڑھنے کی مناسب مقدار، ہر سال کرنے کی طاقت
پہلی کی کی اس مقام، مابین اور نوجوان افراد میں
قریبی کیلئے، ہر ایک ہر مقام، جیسا کہ عام ہے،
تحتیاب، جیسا کہ شش ہے، جس میں ہر گز اور ہر مقام
خود بخود، جیسا کہ سرخوردہ ہوتا ہے،

ممر کے اس سے میں ہلایا بننے کا عمل نہیں ہو
 نہ ہوں کے غلیوں میں کسی حد تک ٹوٹ پھوٹ کا
 شروع ہوا ہے جس کا نتیجہ اوشن ہیر (ہلیر)

کہا کہ اسی کل میں نکل سکا ہے بیٹے اس میں سہا
وہ سن اسی اور کچھ صاحب مقداد میں لیے تھیں۔ سر
کے اس سے میں تھیں کے لیے روزانہ 1500 مل
کے اور کچھ مقداد میں اسی اور کچھ کے لیے سہا
خران میں عام طور پر روزانہ ایک پینس میں لکھا ہے
میلینس میں کہ مدت میں روزانہ کئی ایک پینس میں
چاہیے۔ سونے والے مشروبات، چاہئے اور کئی کہ
مقداد میں لیے تھیں کچھ سولہ چاہئے اور کئی میں
پائے جانے والے اجزاء کچھ میں بھی ہوتے ہیں
اور وہ جسم میں جسم ہوتے ہیں اور کچھ
40 سے 60 سال کے عمر کے مردان میں چھپے کر روزانہ
تھے جن میں تھیں روزانہ روزانہ اسی کے لیے کچھ
روزی کچھ سہا روزانہ، اور سہا کے لیے کچھ
اسے پھول کے کر روزانہ کے لیے کچھ کچھ ہیں۔

۵۵۰۔ اہل حق پر غصہ کرنے سے
 اس امر میں انھوں نے مستحکم رہا ہے کہ اے اور اہل حق
 سے قطعہ کرنے کے لیے صاحب دیکھ دوں گا اور میر
 بہت ضرور ہے۔ اور ان کا کہنا ہے "خود اہل حق کا
 غصہ اہل حق کریں، پھر سے اہل حق کو اہل حق" عام طور
 پر یہ سنا جاتا ہے کہ جب تک کوئی مسئلہ حل نہیں کر کے
 کوئی ضرورت نہیں۔

جس کی طرح بڑے لوگوں کو روکنا اور بچانا ہے
 جس والی سڑکوں کی کھن میں ختم ہونا چاہئے
 بڑے لوگوں کی خدمت میں اپنی خدمت میں
 جو چاہو، میں آپس میں رہنا چاہتا ہوں
 قل میں نے سنے ہیں، اس میں عامہ بہرہ
 ہو جاتی ہے، کھانا بڑے لوگوں کو اگر بہت زیادہ
 کھوں، جو آپ کی مناسب خدمت میں چاہئے
 بہت حذران غذا کھا چاہئے، اگر یہان کی طرف
 سرزد ہو، اس میں خیر ہو، جس میں غذا کھانے
 اور دیکھا جائے، اگر آپ کے والدین کے
 کام میں لگے، لطف دلاؤ، جو چاہو
 ہی سے کھانے سے، خفقان، اہمیات کو پیش کر لیا جائے
 تو یہ ماری زندگی ساتھ ہمانے اور انسان کو بہرہ
 پہنچانے اور مشکلات سے نکالنے کے
 اسے زندگی کی سب آسائشوں سے لطف اندوز کرنا
 مریخی کی فراہم کرنا ہے۔



مستشرقین ایمون



کاجر کا سوپ: کاجر کا سوپ معدے اور بدن میں پیدا ہونے والی ذی بائیزیشن کو کم کرتا ہے۔ نصف کلو گرام کاجر کی لبر پانی میں ڈال کر خوب پکائیں۔ جب نرم ہو جائیں تو تھوڑا سا لہسن اور پیاز کا تیل ملا لیں۔ اسے کھائے۔
ایک چوتھائی بن جائے۔ اس میں ایک چمچی نمک شامل کر کے ریاضوں کو دن میں تھوڑی تھوڑی دیر بعد پلاتے رہیں۔ یہ عمدہ ORS کا کام دے گا۔

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE



تعمیر
اکبر

منسلو جہ لیل ہاتھوں پر توجہ دینے سے
آپ کا منہ موٹیوں سے بھرا رہے گا

روزانہ دو بار دواؤں کی صفائی کریں، خاص طور
پر اس ہیک کی صفائی جہاں سوز سے دواؤں سے
لڑے ہیں تاکہ سبکی دھو جگے سے جہاں زیادہ میل
اڑو خوراک کے کڑاوت نکال دیتے ہیں۔

دواؤں کی صفائی کرتے وقت سوز سے ادرک
اڑک 5-8 گھنٹہ تک کریں تاکہ زائت اور
سوز سے صحت مند ہیں۔

مسروڑوں کے علاج کے لیے سال میں دو بار
صفائی ضرور کریں تاکہ اگر ایک بار پڑی
سبکی میل صاف ہو جائے تو دوسری صاف
میل کی ضرورت نہیں ہے۔

فالتو پچھے والی میل دھو لیں اور تمام کا نتیجہ
ہے جو دھو جانے جاتے ہیں اور اگر ہلکا سا
سے سبکی صفائی نہ کی جائے تو مسروڑوں کی
سوزن اور دواؤں کے ادرک سوزش سبکی
نہا دیں گا سبب بنتے ہیں۔

مسروڑوں کی سوزن اور مسروڑوں کی بیماریوں
کی ایک وجہ جس سے مسروڑوں سے خون آتا
ہے اور وہ لال اور کورسج جاتے ہیں یہ ضرور
میں کو تعجب دیتے ہیں لیکن اگر وقت علاج
نہ کیا جائے تو دواؤں کے ادرک سوزش کا سبب
بانتے ہیں۔

دواؤں کے ادرک سوزش ہونے سے نتیجہ ہے کہ
بے کا لڑاوت لگتا پڑتا ہے اس کے علاوہ
چھلکے کے درد کی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں
جیسے دل کی بیماری، ماسکی کی بیماری اور
اور ایسے افراد۔

ایسے افراد کے منہ میں خدہ زخمی کا لنگھ
انگھن ہوتا ہے جو زبان کی دونوں طرف اور
ہوٹوں پر ہوتا ہے۔ دواؤں کی دودھ دیکھیں
ہیں۔

ایسے افراد کو دواؤں کی دودھ جس کے ساتھ
سلیدہ دے ہوئے ہیں اور ساتھ ساتھ بھی
ہوئی ہے، میں اکثر خاص کی خدمت کی دے
میں لنگھ رہا ہے۔

دواؤں میں کیکر دواؤں کی غیر مناسب صفائی
کی وجہ سے لگتا ہے اور یہ ایک لنگھ ہے۔ یہ
دواؤں میں کیکر اٹھانے سے ہوتا ہے۔ یہ
بھی درست ہے کہ ہڈیاں بھی ہوتی ہیں اور
دواؤں سے ہلکی چپک ہوتی ہیں جس وجہ سے
جراثیم کا پھیلنا ہوتا ہے۔

اگر کیکر دواؤں کی انگوٹھی میں لگتی جائے تو
دانت پر دواؤں کی مٹی نہیں، بہر صورت روٹے
کیاں کر دالی ہوتی ہے۔

... جسے آلہ عمل کا جو رنگ ہو گا وہی رنگ ہو گا ...

☆ کتابا بہت کم کل میں تیار کیا جائے۔



دھارم کے نام پر ہر گناہ کی تلافی ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر ہم دھارم کو اپنا شعار بنالیں تو ہم دھارم کے نام پر ہر گناہ کی تلافی نہیں کر سکتے۔ دھارم کے نام پر ہر گناہ کی تلافی ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر ہم دھارم کو اپنا شعار بنالیں تو ہم دھارم کے نام پر ہر گناہ کی تلافی نہیں کر سکتے۔

جہاں تک کمائوں کے دائرہ کا تعلق ہے وہ ہم اپنے
ابو گرو کے احوال سے حاصل کرتے ہیں بالکل ہی طریق

جیسے عرب میں سب سے والا عربی، لیکن میں سب سے والا اسلامی
 زبان ہیں۔ اور بعد کے سب سے والے ہندی زبان
 بنائے ہیں جو کہ عرب اور ہند میں پیدا کیے گئے ہیں
 ہیں۔ ان میں سے پہلے والا ہندوستانی ہے۔ عربی
 کیونکہ اس کا زرخیز و وسیع سامان ہے۔ قابل ہوتی ہے
 اور ہندی لوگ عربی کے کرمی مسائل سے آراستہ
 کرتے ہیں جو کہ اپنا دنیا کی ان تمام مملکتوں و ممالک
 اپنے اندر رکھ کر اعلیٰ سے اپنے ہیں جس کی ترقی و بہت
 کے بعد ہم کسی بھی وقت اپنے ذات کے سوا کوئی نئے
 پر۔ اور اپنے ذات کے جو ہماری قوم کے ہیں
 میں سے ہر مملکت میں ہر مملکت میں۔

بہت سی چیزیں صحت افزا کھانوں کو اپنی عادات میں شامل کر چکی ہیں جو کہ صرف معیاری ہلکے انگلیش میں ہی

دیکھتے ہیں کہ اس کے اثرات کا جائزہ لیا گیا۔ کیٹرل
کے ماسٹرز کا کہنا ہے کہ سپاہ میں جو چکر دوڑتی تھیں
تحت 200 کا وزن خاص ہوتی ہے اس لیے
شاہی عسکرین کو چھٹا کرنے کے لیے سپاہ کی بہت
فیصلی عملی استعداد رکھنی ہے جو کہ طے سے کھلا
تھی۔ اس لیے انہوں نے اپنی اپنی اقدار کے متعلق
کئی سپاہ کے استعمال کی اجازت دے دی تھی
جیسے کہ بحریات کے لیے اور فوجی تیار کرنے کی
میں رہے ہوئے کیٹرل کے استعمال کی کئی مثالیں
تھیں۔ انہوں نے کہے تھے کہ میری سوجن کے اندر سپاہ
ضرورتاً وہاں کی سادھو فی سالوں کے استعمال میں
کے کام لینے کی ضرورت ہے۔ یہ سوجن میری
آواز اتارنے میں ہے۔ کیٹرل بہت کے مطابق سپاہ
کے استعمال سے بچے ہونے کا بڑا لاواں طور ہے
جانتا ہے۔ جگہ ماہرین کو کہنا ہے کہ ملحقہ
سپاہ نقصان اور ہلاکت ہو سکتی ہے۔ لیکن انہوں نے
کہنا ہے کہ اگر وہ اس کے معنوں میں ہے کہ
ہوئے بارے میں چکر دوڑنے کی ہر طرح مانع نہیں
تھیں۔ لیکن انہوں نے ان کے لیے زیادہ بہتر حکم
کہا کہ وہ جو کچھ تک سپاہ کے تیار کرنا
فوجی استعمال کریں۔ اور اس دوران بہت سے حربے
تیار کرنا اور کھیلنے کے لیے تیار رہیں۔

کینرل ایسٹون کی جائے پناہ ایک منبر سے ملنے لگا تو کنٹرول کے لیے وہاں ہتھیاروں سے مزین فوجی دستوں کی موجودگی کی اطلاع دی گئی۔

کیوں نے مصنوعی پٹے خلاف کھڑے کیڈل اور
میں سے ایک ہے کیڈل میں مل کر بجلی پیدا کر رہے
کیڈل میں پڑھ رہے ہیں کہ اس کے استعمال سے مینڈر
کیڈل میں اضافہ نہیں ہوتا کیونکہ اس میں کیڈل بڑھتی
ہوتی ہے۔ اہم تحریر میں ہے کیڈل استعمال کرنے کے
بعد اس میں اضافہ نہیں ہوتا کیونکہ اس میں کیڈل بڑھتی
ہوتی ہے۔ اہم تحریر میں ہے کیڈل استعمال کرنے کے

[illegible]

بادام کا استعمال دہن میں
کئی کام عت بنائے

تندرستی کیلئے بادام کی چند گریاں انتہائی ضروری ہے

لاہور (اے این پی) خصوصی اندازہ قدامتِ ہمارا کا استعمال سخت کیلئے بے حد مددگار ہے۔ لوگ اپنی غذا میں ہمارا استعمال کرتے ہیں، ان کا وزن میں استعمال پر بہت زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ عیالات کا استحکام صرف ہمارا غذا ختم نہ ہو مگر اسے عام سے غذائیکہ دلی ایک کا انظر میں کیا جاسیے۔ ہم ایک محققین میں 85 فی راکھ کو دیکھ کر میں میں توجہ کی کیا نہیں صرف دیتے ہیں۔ ایس کا انظر ملاقاں، انا قدامت میں سے ایک کربہ ہمارا کا استعمال بہت زیادہ

[illegible]

سناستہ والی اسیا، مثلاً اناج، سبزی، پھل میں کلوریز کا تناسب پروٹین کے برابر اور چکنائی سے آدھا ہوتا ہے۔

[illegible][illegible]

ہے کہ اس سے میری فائز کھول دے گی؟
 حاکم: شکستہ اور چل کاھر حقیقت پہنچی نہیں ہے
 حاصل پہلوی کی تھکاف اقام میں میں ملے میں کی فرقی
 نہیں چند اور شریک ہے کہ کوئی مذکور نہ کر سکا جائے
 ہو چکی: میں ذوق سکول پر کام چل کر رہا ہوں، کیا
 ہے؟ پر کام چل نہیں آپ کو فرار کے لیے لیک ہے؟
 حاکم: شکستہ آپ کو نہیں کہتی ہے کہ
 ہیں اور اس کی بدھت آپ کی فائز کہ مناسب حدود
 میں رہے جس کو اپنا چاہتا ہے۔ یہ کسی اور میں کہ
 کوئی میں کما لے کے علاوہ بھی لطف ادا ہونے کے
 ذریعے میں ان میں کھنکھول پر توجہ دے تاکہ
 آپ ایک شہرہ مستعد ہیں۔
 میران: ہم آج کی شکستہ کے لیے تمام شرکاء اور
 موصوفاء اور بقا راجستہ کے شرکاء کو میں کہیں
 کہ وہ ہر روز ہر روز ہر روز ہر روز ہر روز

اگر آپ HDL کو لیسترول 55 سے زیادہ ہے تو آپ دل کے مرض سے محفوظ ہیں: ڈاکٹر امتیاز احسن

[illegible]

صحت افزاؤں کو پہنکی گئی اسلحہ بھی بدقسمتی سے اسی طرح خراب ہو گئی ہے۔
کوئی نرسرل کی اسلحہ اس کا فائدہ سننا نہ پڑا ہے۔
مریم جمال: یہاں تو پہنکی گئی ہے مگر وہ بدقسمتی ہوں، کیا یہ
روحان ٹھیک ہے؟
راجہ: نہیں، آپ کو پہنکی گئی ہے مگر فزٹ کا فائدہ نہیں دے
سکتی۔ پہنکی گئی گئی ہے، مفاد نہیں لے گا۔ فزٹ زیادہ اہم ہے جس سے
نعلی انسانوں کو سہا ہے۔ ایک لوگ اس کا فائدہ 60 سال سے
70 فیصد پر جانیں گے اسلحہ میں جیتے ہیں لیکن ان میں اسلحہ
بنا کر ہے، پہنکی گئی ہے اسلحہ میں جیتے ہیں لیکن ان میں اسلحہ
میں جیتے ہیں لیکن ان میں اسلحہ میں جیتے ہیں لیکن ان میں اسلحہ
دل اور خون کی شریانوں کو کھینچتا ہے جس سے اس سے
وہ اسلحہ خراب ہو جاتا ہے جو اسلحہ میں جیتے ہیں لیکن ان میں اسلحہ
خاطر اور صحت پہنکی گئی ہے۔ جہت انجینئر ہے جس سے کہ
پہنکی گئی دل پر فزٹ اور اسلحہ میں جیتے ہیں لیکن ان میں اسلحہ
پہنکی گئی آپ اسلحہ میں جیتے ہیں لیکن ان میں اسلحہ
پہنکی گئی اسلحہ میں جیتے ہیں لیکن ان میں اسلحہ
ایک نرسرل کی اسلحہ میں جیتے ہیں لیکن ان میں اسلحہ
انجینئر اور اسلحہ میں جیتے ہیں لیکن ان میں اسلحہ

مذہب اس کا اہم عمل یا بات ہے آپ کا مذہب کس طرح ہے؟
 کیا تم کو جوتہ ہے جیسے آپ دل کے مرض میں ہیں یا نہیں۔
 مذہبہ ہذا: آپ کی فکر آج اور دن میں پائی
 جانے والی دوست چکانوں کا سے کیا کہتی ہے؟
 مذہب: لوگ پائی چکانوں سے ڈرتے ہیں کہ استعمال کر
 میں اس سے درد ہو سکتا ہے کہ تو میں نے کچھ نہیں کیا
 ہے اس سب سے دل کی بیماری بہت کم پائی جاتی ہے
 اور یہ چاہتا ہے کہ شہرستان میں موی خود پر بھی ثابت
 ہوتی ہیں۔ کیونکہ اس میں پائی جانے والی شہرستان
 درحقیقت بہت کم پائی جاتی ہے۔ یہ یعنی خود پر دشمن
 کی فکر کرنا کہ وہ کہہ سکتی ہیں کہ دوست کی فکر کرنا
 کے لئے اس کا درد ہوتا ہے۔

[illegible][illegible]

یہ سب باتیں ظاہر نہیں کی گئی تھیں اور وہاں کے قاضی صاحب نے ان کو کچھ نہ کہا۔ آپ کو تو یہ معلوم ہو گیا کہ یہاں بھی ایسا ہی حال ہے جیسا کہ ہم نے دیکھا تھا۔

[illegible]

جن کو کس کا کوشش پر مدد ملتا ہے وہ دیکھ کر ان کو مل جائیگا
 ۱۱۔ چاہئے ہے کہ اپنی تعلیم کے ساتھ ساتھ پیشہ بھی فراہم
 کریں۔ یہ دونوں کے ساتھ ساتھ امکان ہے کہ وہ چاہئے کہ چاہئے
 کہ ان کو مل جائیں۔ غلط فہمی کے لئے کوشش کر کے
 کرنے کی کوشش کر رہی ہیں۔ وہ چاہئے ہیں کہ یہ تعلیم
 کا کوشش کریں۔ کوشش کر کے چاہئے کہ چاہئے
 ہے۔ جن میں کوشش کر رہا ہے وہ اس کے لئے بھی
 دیکھ کر ان کو مل جائیگا۔

گزشتہ دنوں واپس آئیں۔ انشائیہ پاکستان نے
کوئٹہ سسرال ہسپتال آگے بڑھانے کیلئے ایک نیا
منہدیا کیا جس میں ماہر امراض باطنی اور انکڑا ہوا جس
نے کوئٹہ سسرال ہسپتال کی مطلوبہ سہا کرنے کے
علاوہ حاضرین کے مسائل کے تھل کی جہاں
دوستانہ مسائل میں انشائیہ کے ماہر امراض
ماہرین نفسیات اور ماہر ایکٹ اور انکڑا ہوا
نے بھی شرکت کی۔ ماہرین نفسیات نے شہزاد کو بتایا کہ
کس طرح معجزانہ غدا کے ساتھ کراہی اور باطنی کا کراہی
جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے انکڑا ہوا جس نے امراض
قلب کوئٹہ سسرال اور سوسائز غدا کے کراہی معجزانہ
ہوئے تھے۔

اس سے زیادہ کا احترام کرنے کی وجہات ہیں، تاہم یہ
دل کی باتیں ہلکے سے اور کمیشنر کو دلدادہ سے
کنٹرول کرنے کا رجحان ہے۔ یہ وہاں ہے۔ تاہم اس میں کوئی
اجنبی کی بات نہیں ہے۔ وہاں کو خوش ہیں تاہم بہت سارے
نہضت کلب اس باتے میں شوق ہیں کہ دل کی بات سے
بہتر کیلئے نئے تصور زندگی میں تبدیلی ضروری ہے۔ یہ
تفصیلوں میں کہہ سکتا ہوں کہ کئی سالوں سے ہمیں
ایز انکج بنیادی طور پر چلے، اور انی فرس اور جاسٹی
قضاياں پر دیکھ کر ہے، آج بھی یہ نڈ کو کمیشنر کو کہہ سکتی
ہے کہ آپ کا معاملہ کہتا ہے کہ کیا ضرورت ہے تو ہم
بیکار ہیں۔ آج فرس ہے وہاں ہے تو کوئی ایک اور
بھی مل جائے گا۔ میں کمیشنر میں 50 تک ہے کہ کر
وہی اور اور کر کے اس نڈ کی دیکار ہے۔ تاہم اس
کی بات ہے۔

پہلے ایسا ہوا کہ کوئی کوشنرل چیک کرنے کے بعد دیکھا جاتا تھا کہ اگر دوسرے کو یہ بتا دیا ہے تو ہمارے دوسرے کو بچنے کو ملے گا۔ لیکن اب اس کو بازو دہری ٹھہرتے دیکھا جاتا ہے۔ کوئی کوشنرل کو آپ آگے نہیں کوشنرل دوست کوئی کوشنرل میں تھمے گا جاتا ہے۔ جو عمر صرف چھ سال ہے۔ بات میں کسی کوئی کوشنرل اپنے اور میرے دونوں جسم کو دے دیتے ہیں۔ ایک کوشنرل بات بھی ہے کہ اگر آپ کو دوست کوئی کوشنرل 55 سے 60 سال کے ہوتے ہیں کہ مرض سے محفوظ ہیں۔ یا کوئی کوشنرل بہت بیمار اور اچھا کوئی کوشنرل بہت اچھا ہوتا ہے، کوئی کوشنرل کے خلاف جنگ لڑتے کے لیے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ کون غدار ہیں جن میں پڑھائی کوئی میں دوست پڑھائی پائی جاتی ہے۔ جن میں پڑھائی کوئی میں دوست پڑھائی میں معاملات میں میں کوئی کوشنرل میں پائی جاتی ہیں اور ان کو کوئی اپنے آپ سے کوئی دیکھ کر تو اچھا ہے، جو پڑھائی کوئی دوست دیکھ کر میں کوئی پڑھائی کوئی میں عام طور پر دیکھ کر میں کوئی پڑھائی میں

ملازمت کا دباؤ

مردوں کی شریاں کو سخت کر دیتا ہے

تحت کام کرنے والے مردوں کی شریاں میں
مخمد ہونے والی پکنائی کی مقدار کہیں زیادہ تھی
اور اس طرح ان کے لئے دل کے دورے کا
خطرہ بہت زیادہ تھا۔

تاہم گورنوں میں ذہنی دباؤ اور شریاں
میں مخمد ہونے والی پکنائی کے درمیان کوئی
تعلق نظر نہیں آیا۔ شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ
راتوں کے اندر پیدا ہونے والا ایک ہارمون
ذہنی دباؤ کو شریاں پر اثر انداز نہیں ہونے دیتا
ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ سردی کے دوران
ماہرین عورتوں کے ذہنی دباؤ کی سطح کی سطح
پر تھکتے ہیں یا گھٹ کر رہتے ہوں۔

یہ پکنائی شریاں کے راسے میں
مزاحمت پیدا کر دیتی ہے اور انہیں تنگ کر دیتی
ہے۔ اس طرح خون جسم کے مختلف اعضاء اور
ہاتھوں تک ضروری مقدار میں نہیں پہنچ پاتا۔
دماغ کو خون پہنچانے والی آدھوں شریاں کے
تنگ ہونے سے دل کے دورے کا خطرہ بڑھ
جاتا ہے۔

کینیڈا کی ڈورنل آف کیل ڈورنل کے ڈاکٹر جیمز
ڈائیر نے پچاس برس کی عمر کے
بیس سو روزگار 573 لوگوں پر تجربہ کرتے ہوئے
ان کے ذہنی دباؤ اور شریاں میں مخمد ہونے
والی پکنائی کے تناسب کی پیمائش کی۔ اس کے
نتیجے میں یہ بات ثابت ہو گئی کہ زیادہ دباؤ کے

جدید تحقیق کے مطابق جو مرد کام کے
دوران ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں ان کے خون
کی شریاں کے اندر پکنائی کی زیادہ مقدار جمع
ہو سکتی ہے۔ اس طرح ان کے لئے دل کے
دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اس رپورٹ کے مطابق جو لوگ
ملازمت کے سلسلے میں ذہنی دباؤ کا شکار رہتے
ہیں ان میں سے 32 فیصد دماغ میں خون
پہنچانے والی شریاں کے اندر پکنائی جمع
ہو جانے کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ
شریان گردن کے اندر سے ہو کر دماغ تک جاتی
ہے۔ ان کے مقابلے میں کم ذہنی دباؤ والے
صرف 21 فیصد مردوں کو یہ مرض لاحق ہوتا

مسالے کی طبیعت

ہائے والی غذا کو رد و اضمیاد دیتے ہیں۔ بہت زیادہ تلی، تیز آج پر بھیجی،
اور کھنی ہوئی غذا میں انسان کے لئے مضر صحت ہوتی ہیں، لہذا ان کے
استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ مسالوں میں صحت کی حفاظت کے جو فیض
قیمت اجزاء ہوتے ہیں وہ بھی تیز آج پر قدرتی تیزی سے مضر صحت بن
جاتے ہیں اور اس طرح مسالوں کی طبیعت بھی متاثر ہو جاتی ہے۔
تیز آج پر مسالے دلوں کو کھانے کی تیزی سے، خوراک میں جو انسانی جسم
کے لئے نقصان دہ اجزاء پیدا ہو جاتے ہیں انہیں (Mutagens) نیز
مکھو کہا جاتا ہے۔ ان اجزاء سے جسم کے خلیات کو نقصان پہنچا کر
خلیوں کے کم زور ہو جانے سے انسان کی عمر کی دوسری آج ہے۔ ان

بہول، جراثیمی، خوشبو دار، کھانوں کی آج سے کھانوں میں تنگ پیدا کرنے
کے علاوہ انہیں خوش ذائقہ اور خوش ذائقہ بھی بنادیتے ہیں۔ مسالوں کو
جڑوا، بہت گھٹن میں کرنا ایک صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔
تازہ مسالوں میں پرلوشیا، دھندھا، خالی ہیں۔ تنگ مسالوں میں الائیگی،
سرما، مریخ، سو تھ، کالی سیر، برائی، ہندی، تھنی، لوگ، اور تھنی وغیرہ
شمار کی جاتی ہیں۔

مسالوں کے فوائد
مسالوں کے استعمال سے منہ میں پائے جانے والے لعاب یعنی کہ
حرک کے زور زیادہ مقدار میں "سلیوا" (Saliva) ج بنا کر چابی

بصری پاک دہن میں، کھانوں میں، مسالوں کا استعمال
معدوں سے ہوتا ہے، انہیں آج پر تیز اور جھگڑے دار مسالوں
سے چھڑکے ہوئے کھانوں کی خوشبو انسان کی ہونے کو تیز کر دیتی ہے۔
مرحی سالہ کھانوں کی تیزی اور ذائقہ بڑھانے کے لئے ہم کو
ضروری ہیں۔ تنگ مریخ، دھندھا، جڑوا، برائی، ہندی، تھنی، لوگ، اور تھنی وغیرہ
کے جائیں تو آج پر تیزی میں، لیکن ان میں قدرت کے شفا بھی دہی
ہے ان کا استعمال متنبہ جسم کو بہت سے بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
مسالے کیا ہیں؟
تنگ پودوں کے پتے، روٹوں کی جھال، جڑ، پھل، پھل اور

مصر دہریہ ہی صحت اثرات کو دور کرنے والے اجزاء ملتی ہیں۔
 کھائے جاتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ قدح کی چمکی میں سلاٹوں کو
 درست فرمے سے استعمال کر کے جسم میں سرچھون دہریہ ہی اثرات کو
 دور کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر کھانے کی عادت میں غلطی سلاٹوں کا
 بلور دور استعمال نہ صرف صحت سے ہادی ہے، بلکہ آج کل کی کا
 استعمال ہی نام ہے۔
 دل میں غلطی سلاٹوں کے صحت کی بیماریوں کے لیے
 غرض اس کا جائز کیا جاتا ہے۔

کالی، میوچ
کالی مرچ اور کالی کی پتھر کی شیشی میں لپکتا ہے۔ تمام طب
بہاری اور بلی میں کالی مرچ کو اکثر روایت کی پتھر کی شیشی میں لپکتا
ہے۔ لیکن کالی مرچ کے استعمال سے دوا میں کچھ غیب کی قسم ہوتی ہے
جبکہ دوا میں لپکتا ہے کالی مرچ کو صحت پر جو مضر ہوتا ہے۔
کالی مرچ میں (Volatile Oil) اور دیگر کیمیائی
اجزاء موجود ہوتے ہیں، جن میں طب کی لپکتی میں (Oleoresins)
ہوتے ہیں۔ کالی مرچ کو لپکتی کے قدیم ہی کالی مرچ کا استعمال گھریلو
مخاتے اور طبی کو دور کرنے کے لئے کیا جا رہا ہے۔ کھانا کے مطابق

[illegible]

دہلی کے پھول میں گڑھک کے برگ آتے ہیں اس برگ
Dithiothionos کا پاتا ہے۔ اس میں عکدی اُمیت کو دور
کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ اس پر صحت کئے ہیں کہ دہلی کے پھل
اس نام کے پتہ (Eruca Acid) ہوتا ہے۔ جس سے کب
کے عضلات میں رزم آجاتا ہے۔ لیکن ہمارے کچھ اعلیٰ اعلیٰ
جو برہمن کی عقل میں کیا ہے کہ یہ پتہ صرف اسی کو

موتیوں کے دانت

میرا بیٹا میری دیکھ کر کہتا ہے کہ اس کی دانتیں موتیوں کی طرح ہیں۔

[illegible]



درست اہمیت نہیں دی گی حقیقت حال یہ ہے کہ
قحالی رائیڈ کے مریضوں کی بہت سی تعداد ہے
لاکھوں افراد ایسے ہیں جن میں نچلے درجے کا
ہائپر قحالی رائیڈ لازم پایا جاتا ہے۔

جنوری امریکہ میں قحالی رائیڈ اپوائزٹس
کا مہینہ قرار دیا گیا تھا۔ امریکن ایسوسی ایشن
آف گلیٹنگل اینڈ کائینولوجسٹ نے ہائپر قحالی
رائیڈ اور کولسٹرول کے تعلق پر اپنی تحقیق کے نتائج
پیش کئے ہیں جن میں کئی مریضوں کو کولسٹرول
بہت زیادہ قحالی میں سے نصف کو یہ علم ہی نہیں
تھا کہ قحالی رائیڈ گینڈ کیا ہوتا ہے۔ اور کولسٹرول
پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

مریضوں کو یہ شعور دیا گیا کہ اگر ان کا
کولسٹرول بڑھا ہو تو وہ اپنے ڈاکٹر سے اصرار
کریں کہ ان کے قحالی رائیڈ کا معائنہ کیا جائے
اگر ان میں قحالی رائیڈ کا عارضہ ہوگا تو ان کے
لئے کولسٹرول پر قابو پانا مشکل ہوگا۔ اس مقصد
کے لئے قحالی رائیڈ ہارمونز کی سطح کو درست کرنا
ہوگا۔ کولسٹرول کم کرنے کی دوائی استعمال
کرنے سے قبل یہ ضروری ہے کہ قحالی رائیڈ کا
معائنہ کروا لیا جائے، یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ
میڈیکل پروڈکشن سے تعلق رکھنے والے افراد بھی
قحالی رائیڈ گینڈ کو اچھی طرح نہیں سمجھتے اور اسے
اہمیت نہیں دیتے خاص طور پر عورتوں میں صحت
کنزروی وژن میں اضافہ ڈپریشن جیسی علامات
کا علاج کرنے پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ ان کا
درست مہم معلوم نہیں کیا جاتا۔

☆☆☆☆

قحالی رائیڈ گینڈ اور کولسٹرول میں اضافہ

میں میٹھم کو روکیٹ کرتا ہے۔ اس طرح یہ
آئینہ پر عکس سے بچاتا ہے۔ لیکن اس کی
حیثیت ماسٹرو کی طرح ہے جب ماسٹرو گل
جاتے ہیں تو انسان اس کا ٹوکس نہیں لیتا اس طرح
یہ خلیات خالص ہو جائیں تو کوئی فرق نہیں پڑتا
اصل میٹھم کی سطح کو بڑھاتا قحالی رائیڈ گینڈ کولسٹرول
کو بڑھا دیتا ہے عامہ کے معاملہ میں یہ حد خاص
ہوتا ہے۔ اس کے پاس کوئی بھی چیز ایک پورٹ
کرنے کا لائسنس نہیں ہوتا وہ مجبور ہے کہ جو چیز
خود بنائے وہی استعمال کرتے ہیں اگر پیداوار
بڑھ جائے تو ان کے دھڑوں سرورٹوں میں خرابی کے
نتیجے بھی جھلکتا ہوں گے۔ مثال کے طور پر اگر
ہائپرٹن کی بہت زیادہ مقدار پیدا ہو رہی ہے تو
جسم کی رفتار بھی بڑھ جائے گی۔ دل جھڑکنے کی
شرح میں اضافہ ہو جائے گا مریض خود کو گرم
محسوس کرے گا اسے اسہال ہو جائے گا وزن کم
ہوگا وہ خود کو جھک محسوس کرے گا اس صورت حال کو
ہائپر قحالی رائیڈ ازم کہا جاتا ہے۔

کولسٹرول میں اضافہ امراتی تھک
کا بڑا سبب ہے متعدد افراد ایسے ہیں جن کا
کولسٹرول قحالی رائیڈ کی وجہ سے بڑھ جاتا ہے
انہیں یہ علم نہیں ہوتا ہے پھر ان میں سے کچھ ایسے
مریض ہیں جنہوں نے علاج درست طریقہ
سے نہیں کروایا لائسنٹ کے باوجود ان میں ہائپر
قحالی رائیڈ کی علامات موجود ہیں جس سے ان
کی کولسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں
اب ہائپرٹن کا کہنا ہے کہ قحالی رائیڈ کے عوارض کو

قحالی رائیڈ گینڈ سر سے پاؤں تک تمام
اعضا مادہ تمام افعال جسمانی پر اثر انداز ہوتا ہے
آپ کا قحالی رائیڈ گینڈ ایک اہم داخلی میٹھم
ہے اس کی مصنوعات میں دو قحالی رائیڈ ہارمونز
قحالی راکسین ٹی نو اور خرائی آئیڈو قحالی روٹائن
یعنی ٹی قحالی شال ہیں۔ یہ قحالی رائیڈ ہارمونز
خون میں شال ہو کر پورے جسم میں تقسیم
ہو جاتے ہیں۔ جسم میں موجود ہر خلیہ اور نشتر
کے افعال کے لئے یہ بنیادی ریگولیٹر ہیں عموماً
صحت کے لئے ان کی متواتر فراہمی لازم ہے۔
لیکن قحالی رائیڈ گینڈ ہارمونز پیدا کرنے
کے لئے کمزور کھلی نہیں ہے اسے ایک اہم جزو
اپورٹ کرنے کی ضرورت پڑتی ہے جو آئیڈوین
ہے، گینڈ خوراک سے آئیڈوین جذب کرتا ہے
کبھی ایسا ہوتا ہے کہ قحالی رائیڈ خوراک سے
مستقل مقدار میں آئیڈوین حاصل نہیں کر پاتا اس
سے گھٹ جاتا ہے۔ جسے خوراک پھر لٹا کہتے ہیں اگر
غذو آئیڈوین کی بہت زیادہ مقدار جذب کر لے
اور اس کے جواب میں ہارمون کی بہت زیادہ
بہت کم مقدار پیدا کرے تب بھی گھٹ جاتا ہے
دراصل آئیڈوین کی مقدار بہت کم ہو تو خوراک کے
خلیات کو بہت زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے اور اس
وجہ سے گھٹ جاتا ہے

قحالی رائیڈ گینڈ کچھ جگہ ایسے خلیات کو
بھی فراہم کرتا ہے جن کا قحالی رائیڈ کے مخصوص
افعال سے کوئی تعلق نہیں ہوتا انہیں سیلز کہا جاتا ہے
ہے جو ایک ہارمون بناتے ہیں۔ یہ ہارمون جسم

گر میوں کے موسم بن ابیر کڈیشٹر قحالی آئیڈو کی اور دواں تباہی کے دہانے بچانے کیلئے کافی ہیں

پیشکش کیلئے

فینا پیٹرس کا مریض ہے۔ قسم کی غذا لاندھا، ہذا استعمال نہیں کر سکتا۔

ایسا کرنا اپنے یاؤں پر کھاڑی مارنے کے برابر ہے

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ

7	سے	ملی ذرا بہاؤ تھا کرتے ہیں
20	کرامت کو	کرامت کو
27	لہو بہ	لہو بہ
32	کرامت کو	کرامت کو
62	کرامت کو	کرامت کو
100	کرامت کو	کرامت کو
150	کرامت کو	کرامت کو
50	کرامت کو	کرامت کو
102	کرامت کو	کرامت کو
320	کرامت کو	کرامت کو
380	کرامت کو	کرامت کو
14	کرامت کو	کرامت کو
18	کرامت کو	کرامت کو
32	کرامت کو	کرامت کو
35	کرامت کو	کرامت کو
110	کرامت کو	کرامت کو
80	کرامت کو	کرامت کو
150	کرامت کو	کرامت کو
160	کرامت کو	کرامت کو
250	کرامت کو	کرامت کو
300	کرامت کو	کرامت کو
408	کرامت کو	کرامت کو

[illegible]

عذابی ضروریات کلتابی جائزہ

ایک درویش کا صلہ ۱۰۰ =	ایک درویش کا صلہ ۱۰۰ =
۱۷۰۰ =	۱۷۰۰ =
۵۰۰ =	۵۰۰ =
۸۰۰ =	۸۰۰ =
۱۰۰ =	۱۰۰ =
۱۰۰ =	۱۰۰ =
۳۸۰۰ =	۳۸۰۰ =

Dr. Sultan Mahmood
Ph.D (Nutrition), Poland; Post - Doc. Denmark
Dietitian

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

○ مسکرانے اور قہقہہ لگانے کی عادت ڈالنے۔ دباؤ اور دباؤ سے متعلق رویوں کے لیے قہقہہ ایک بہترین دوا ہے۔ ہنسا اور قہقہہ لگانا آپ کے اندر مومزمیں مثبت تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔

شکل پراننگ سے کیا مراد ہے؟

3. خوراک کے انتظام میں تبدیلی

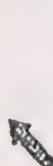
بعض لوگوں کو غذاؤں اور علاج کو نہ نظر رکھتے ہوئے خوراک کے اوقات میں تبدیلی ضروری ہو جاتی ہے تاکہ بلڈ شوگر کی مناسب سطح پر قرار دے تاہم ایسی کوئی بھی تبدیلی ڈاکٹر کے مشورے سے ہونی چاہئے۔

4. ورزش اور سرگرمیوں میں تبدیلی

بہتر بھی ڈیپٹیس کے مریضوں کو غیر معمولی صورت حال سے واسطہ پڑ سکتا ہے جو اس کی شکل پلاننگ کو متاثر کر سکتی ہے مثلاً مریض کسی بدل میں جاتا ہے یا تقریب میں جاتا ہے یا اس طرح مہ کے دلوں میں بھی مریض غلاب وقوع کما لیتے ہیں جب کہ مریضوں سے ہر حالت میں اس کی توقع رکھی جاتی ہے۔ اس طرح کے حالات میں بھر طرا عمل یہ ہے کہ میڈیوین کی مقدار کو کنٹرول میں رکھتے ہوئے غذائی اجزاء کو تقسیم کیا جائے تاکہ کسی بھی کمزور سے چاہا جاسکے۔ ڈاکٹر بھی کہہ سکتے ہیں کہ اس اعتبار سے نظر رکھنا ضروری ہے کہ جو کچھ آپ کھائیں گے اس کا نتیجہ کیا ملے گا؟ جس طرح کوئی کڑوا دیکھ کر آپ متنبہ لیتے ہیں اس طرح کوئی لذت غذا دیکھ کر آپ کو متنبہ پھیر لیتا ہے۔ ایسے موقع پر آپ ڈاکٹر ایک منصف دیک جائیں اور سوچیں کہ بھر فیصلہ کیا ہو گا؟ آپ جو کچھ کھیں گے وہی کھائیں گے۔ کل کو کوئی وجہ کی او کی تو آپ کا ڈاکٹر کچھ نہ کرے گا۔

انہیں سال یا اس سے زائد عمر کے مردوں کا مناسب وزن

قد	وزن	قد	وزن	قد	وزن
143-151	133-124	128-118	128-118	128-118	128-118
144-153	134-127	128-118	128-118	128-118	128-118
148-157	140-130	132-122	132-122	132-122	132-122
152-161	144-134	136-126	136-126	136-126	136-126
157-166	147-137	138-128	138-128	138-128	138-128
162-171	151-141	142-132	142-132	142-132	142-132
166-175	154-144	147-137	147-137	147-137	147-137
170-179	158-148	151-141	151-141	151-141	151-141
174-183	162-152	155-145	155-145	155-145	155-145



کچھ غلاب نمیشیں کا ازالہ



ہمارے غذا کے اہم اجزاء میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، انشیاہ اور وٹامن شامل ہیں۔ لازم ہے کہ ہم اپنی غذا کی میڈیوین جیسے باخبر ہوں تاکہ ہم صرف اپنی ضرورت کی میڈیوین حاصل کر سکیں۔ شکل پلاننگ میں غذا کو اس طرح تقسیم کر سکتے ہیں کہ وہیں مناسب ذائقہ حاصل ہو سکے۔ ہمارے جسم کی نشوونما بادیوں سے ہوتی ہے۔ غذا کی حالت اچھی رہے تو ہم مزید غذا کو ذرا خوراک کے خلاف اندوہ نہ کریں۔ ڈیپٹیس سے مریض ہونے سے پہلے ہمیں ایسی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جو ہمارے خون اور خون میں شوگر کی سطح کو متاثر نہ کرے۔ شکل پلاننگ سے ہم بھر غذائی اجزاء کے بعد ہر قسم کی غذاؤں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ یہ دوا ہر حال ہمارے خلاف موموں سے لیا جاتا ہے۔

1. غذا کی حالت میں تبدیلی

ضرورت کے مطابق مختلف غذائی گروپوں میں میڈیوین کم یا زیادہ کی جاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ علاج کی ضروریات کے مطابق میڈیوین کی مناسب مقدار ایڈجسٹ کی جاسکتی ہے۔ شکل پلاننگ کے مطابق میڈیوین کی حالت میں تبدیلی کر کے مختلف اوقات پر کھانا دیا جاتا ہے۔

2. غذائی اجزاء میں تبدیلی

غذائیں عام طور پر کڑوا، آئندہ میں پروٹین اور چکنائی کا خاص تناسب رکھتا ہے۔ تاہم ضرورت کے مطابق غذائی اجزاء کی مقدار میں معمولی تبدیلی کی جاسکتی ہے۔ اگر کسی مریض کو پروٹین کی زیادہ ضرورت ہو تو غذائی اجزاء کی مقدار میں پروٹین کی مقدار بڑھائی جاسکتی ہے۔ ڈاکٹر یہ کہہ سکتی ہیں کہ یہ کسی بھی مریض کی غذا کے واسطے کے مطابق ہونی چاہئے۔

● ڈیپٹیس میں پروٹین کا زیادہ استعمال غیر ضروری ہے۔ دودھ کو لڑکے کا زیادہ استعمال ہے تاکہ وہ بچہ نہیں کا دودھ قدرت سے محفوظ کی جسامتی ضروریات کو نہ نظر رکھ کر زیادہ استعمال کیا جائے۔

● دیکھیں کہ کون کون سے کھانے کی چیزیں ہمارے جسم میں کی اقدار سے صرف مشقت کرنے والوں کے لئے ہے۔

● دوائی طور پر کھانے کی چیزیں دودھ وغیرہ جیسی خوش ذائقہ اور معزز غذاؤں کی زیادتی نقصان دہ ہے۔

● کپ مناسب مقدار میں میڈیوین اپنی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔ لیکن کپ کے پچھلے اجزاء ہمارے

● ڈیپٹیس میں شدہ استعمال نقصان دہ ہے۔ ہم

● کھانوں اور میڈیوین کے موموں پر اعتبار نہ کریں۔

● طاقت کی دوائی کے نام پر وٹامن کی کھانے کی چیزیں

● کبھی کبھی دودھ کا ایک کھوسل لینے میں کوئی حرج نہیں۔

● مٹھے سے پرہیز آسان نہیں۔ ڈیپٹیس کے

● مریض کا دل بھی جھکے کیلئے خوب جھکا ہے۔ پروٹین

● کے لئے محض قوت ملو کی کافی نہیں۔ غذائی پروٹین

● کیلکس ضروری ہے۔

● ہالوں کے بارے میں یہ لادھی عام ہے کہ کون

● سے شوگر بڑھتی ہے۔ حقیقت میں ہالوں کے اجزاء

● مکدم کھانے کے اجزاء سے کوئی زیادہ مختلف نہیں۔

● کھانے کی روٹی کو بڑھا کر کھانے کی جگہ پر

● مکدم کی روٹی سے کچھ خاص بھر نہیں دے دیے بھی

● مستقل طور پر کھانے کی روٹی کھا سکتے ہیں۔

● کھانے کے بارے میں حقیقت سے کیا حقیقت ہو

● ہے کہ دوا کے طور پر اس کی اقدار میں معمولی

● ہے۔ کھانے کی جو مقدار (9 کلو) بلڈ شوگر میں کچھ کی

● کر سکتی ہے وہ کوئی کھانے نہیں سکتا۔

● جاسن بھی پر اس طرح مریضوں میں ہاں نہیں۔

● یہ درست ہے کہ جاسن نقصان دہ نہیں ہے۔ اور اس کی

● وجہ یہ ہے کہ جاسن کوئی کھانے کھالے گا؟ بھر اس میں

● زیادہ وزن تو کم لیں کا ہوتا ہے۔

● کڑوی چیزیں ڈیپٹیس میں فائدہ نہیں دیتی۔

● یہ ہم کھانوں کا پچھلے ہوا جائزہ دیتے ہیں۔

● عام طور پر ڈیپٹیس کے مریضوں میں یہ غذا

● جیسی پانی جاتی ہے کہ ان میں تمام پھل مٹے ہیں۔

● پھلوں میں صرف آم اور گورہ پھل غیر شامل ہیں۔ باقی

غذا اور ذیابیطس

ذیابیطس میں مناسب غذا کا مقدار خون میں شکر کو خاص حدود میں رکھتا ہے۔ مریض اس کو لینے والا ہو گا۔ کولہاں مناسب غذا کے بغیر اس میں کامیابی ممکن نہیں ہے۔ پھر پتیزری سے بلا شکر میں اجیر چھاڑتا ہے۔

غذا کا تین حصے کرتے وقت مریض کے وزن، حالت، قد، صحت اور بچے کو نظر رکھنا چاہئے۔ خوراک کی مقدار اور وقت متحرک کرنا ایک بیماری اور اہم کتبہ ہے۔ غذائیں غذا سے ملتی ہیں۔ ان سے نقصان نہ پہنچے۔ ہوتی ہیں۔

غذا کی اہمیت کے پیش نظر تراد کا استعمال ضروری ہے۔ لیکن تراد جو میں آسانی سے دستیاب ہیں۔ غذا کو ہار دینے سے ذہن میں تراد بن جاتا ہے۔ قتلے کی حالت کے ساتھ ساتھ گھرنے پائے کھانا پائے والی لالچ پھولوں والا لالچ اور کھانا پائے وغیرہ اس سلسلے میں کافی مفید ثابت ہوتے ہیں۔

خوراک کی صرف وہ مقدار میں جو آپ کے معیاری وزن کو قائم رکھے، مریض کو دلائل و دلوں کی دلائل میں نقصان نہ پہنچے۔

جسم مریضوں کو ایک وقت میں زیادہ کھانے کی جائے اپنی غذا کو چھوٹی دلی خوراکوں میں تقسیم کر لینا چاہئے۔ تاکہ ایک وقت میں خون میں قند کی مقدار میں شکر داخل ہو اور استعمال ہو جائے۔ کھانا اگر آپ دیر کو دو دو نہیں کھاتے، وزن قوت کی جائے ایک روز کی کھانے اور پھر شام پانچ بجے ایک کب کھانے اور سلاکس پانچ بجے کھائیں۔ اس طرح جسم پر

شکر کا پھر ایک دم نہیں پڑے گا۔ اس نظام کو ذرا ٹیٹک کئے ہیں۔

اگرچہ تمام کھانا پھل و پھل میں ہمارے شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں لیکن کپ پتی و پتی شہاد سے مکمل احتیاط کرنا کیونکہ یہ خون میں شکر سے متاثر ہو کر شکر کو بڑھا دیتی ہیں۔ اگر کوئی مریض طبی چیزوں کا پتیزری سے بغیر صحت پائی کی کھانا کرتا ہے تو شکر بڑھتا ہے۔ اگرچہ یہ کھانا آپ کی مایوسگی کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ پڑے کہ پیچھے کھانے کی مقدار کل خوراک کا 50% ہونی چاہئے۔

خوراک تین حصے میں تقسیم کرنا اہمیت ہے۔ صحت میں اچھے اور پتیزری سے شکر کی مقدار غذائی ضروریات کا مقدار ضروری ہو جاتا ہے۔ ہائی کو پتیزری کھانا پائے کہ وہ ایک پتیزری سے شکر لگائے والے انسان کو دنیا میں لاری ہے جو اسکی ذیابیطس کی علاج چیتوں سے واقف ہیں۔

وہ کھانا غذائیں جن میں قاتلہ کی دائر مقدار ہو زیادہ مفید ہیں۔ قاتلہ شکر کو پائے کے نظام سے خون میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔ قاتلہ کے لئے ان پتیزری سے شکر اور دلوں کا استعمال ضروری ہے۔

مناسب مقدار میں پتیزری دلائل پتیزری سے ملتی ہوئی چیزیں کھانے کے لئے 'لٹری' 'لوکی' پتیزری وغیرہ کھانے کی اہمیت ہے۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کسی دلی پائی کھانے کی کھانے۔ قاتلہ دلوں میں ایک جی کھانے پائی جاتی ہیں۔

انسانی ہر کوئی کھانا پتیزری استعمال کرتے دلوں کو خاص دانت کرنا۔ دنت 'پتیزری' کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ اگر وزن کم کرنا ضروری ہو تو خوراک میں کی اور مریض غذا سے پتیزری کرنا۔ وزن میں کی آہستہ آہستہ کرنا۔ صبح شام دو تین کلو میٹر پیدل چلنا۔ وزن میں کی کھانا پائے سے پتیزری اور کھانا پائے سے شکر سے شکر میں کی کرنا۔

اگر کوئی کھانا پتیزری استعمال کرتے ہوئے پتیزری میں

پتیزری استعمال کرتے ہوئے پتیزری میں

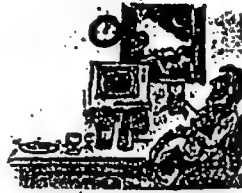
پتیزری استعمال کرتے ہوئے پتیزری میں

پتیزری استعمال کرتے ہوئے پتیزری میں



[illegible]

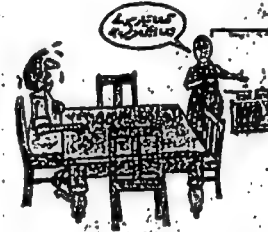
کبھی پوچھئے



ف: فیلو سوس کے مریض کو لے کر گھومیں
 ملائی ملید ہوئی ہیں۔ یہاں پر لڑکا مشاہدہ
 کرتا تھا کہ لڑکوں کے مریض کی غذا اور عام آدمی
 کی غذا میں کوئی فرق نہیں ہے۔ تاہم لڑکوں کے
 مریض کے لئے خاص کھانا مقرر ہے۔ لڑکوں میں
 بھی وہی اشیاء ہوتے ہیں جن میں عام آدمی
 کے مریض میں مقرر ہے۔ لڑکوں میں
 مقررہ کھانا ہے۔ چنانچہ سے کچھ بھی ضروری ہے۔
 مریض کو اس حال کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔ تاہم
 مریض کی تصدیق میں وہی کھانا مقرر ہے۔

من عینہ معلق اس بات پر بہت زود ہوئے
 ہیں کہ کھانا وقت پر کھاؤں جبکہ مجھے دیر
 سویر ہوں جاتی ہے۔ پہلو گھڑ میں ان کے
 کھانے کا وقت لی وی ہر چلنے والے لڑکوں
 کے حساب سے رکھا جاتا ہے۔ آپ اس بارے
 میں کیا کہتے ہیں؟

سید امجد علی علیہ السلام اس کے
 بارے میں تاریخوں کا ذکر لڑکوں کی گفت
 اندیش کا اس کی سنی ہے آپ I میں لڑکوں پر
 کھانے میں ان کے وجہ سے ہوتے ہیں ایسے
 برائیوں کو بھی اندیشہ کا شکار ہوتا ہے جو
 بدلوں کے واسطے لگتے ہیں اور ان کے بغیر



سے چلتے ہیں۔ آپ ان لوگوں استعمال کر رہے ہیں
کہ ان کو انہیں خوراک کے ساتھ کچھ کی طرح
ایک جگہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ خون میں
شوگر کی آمد ایسے وقت ہو جب ان لوگوں کی گلوکوز کا انٹرس
سے بچا کر انہیں اس کے لئے ایک قدر الگ جگہ
کھانے کے وقت میں پانی کی ضرورت ہے۔ خوش آمد
ہات ہے کہ انہیں ان لوگوں میں انہیں اپنے کھانے
کے وقت میں پانی کی ضرورت ہے۔

حزب بیکت کرکے ہوا، جہلک محسوس ہو رہی
 تھی لیکن سچے یوزہ میں قیلم کے دوران "ایمان"
 کی حالت بڑھ گئی تھی اب وہی شوگر ہو چکی
 تھی نہیں کیا کھنڈ؟ مرغان قریبی پیل کا کھنڈ
 ج: بھڑ ہے کہ شرب کی حالت ترک کر دیں تاہم
 اگر کرب شرب پینے کا پسند ہے تو دیگر کامے کے
 ہوا ہی نہیں ہوا احتیاطاً پینے پر گردے کو کھنڈ
 کہ اگر شرب کی صورت میں نہیں کیا کرے؟ اگر شرب
 خالی محسوس ہوا تو قدر میں پی لی جائے کہ اگر شرب
 غیر امکان ہوا ہے۔ مزہ ہر اس شرب نوشی اگر شرب

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE



فریبھی

”ضرورت ہے لانا نڈا ہے امراض پیدا ہوں گے۔“
(بقولہ)

پیدا کرنے کے وقت انسانی جسم میں ۳۱ صد پگھلا ہوا ہے اور
۲۰ سال کی عمر تک ۸۱ صد ہو جاتا ہے۔ پگھلا ہونے کی شرح ۲۰
سے ۵۰ سال ہے اور ۵۰ سال میں دھنکی ہو جاتی ہے اور خواتین میں ۲
ان کے وزن کا نصف صرف چلتی ہو سکتی ہے، مگر آگے سواروں
میں ۲۰ سے ۸۱ صد اور خواتین میں ۸۱ سے ۲۵ صد ہے اور
نہیں ہوتی جاسکے کہ بہترین بات ایک چھڑا ہون ہے۔

[illegible]

فریسی کے سب سے عموک کے علاوہ ابھی قلعہ ہے اور اولاد کم رکھنے سے ان تمام عورت کا سدباب ہو گیا ہے۔ سبب اولاد عارضہ رکب اور لڑائیوں کے خلاف اہم اشیاء کی تعداد ہے۔ قلعہ کے قافلہ کا سبب اسباب میں لڑنے لڑنے خون شہداء کی شہادتیں کے علاوہ فریسی بھی ہے جس کی اصلاح کے لیے معاصرین میں

لوہے، سہم و شعور خود ہی ہے۔ دن دن پتھر کی دھواں میں دھات ہے۔
حقیقی لاطینی اور عربی فن نگاری کی روشنی میں دھات ہے۔
در اصل دھات کا پتھر کا دن اور کرسٹل دھاتوں کا پتھر ہے۔
آج کل دھات ہو گیا ہے کہ دھات کے کالے پتے ہیں، دھات
اور دھات کے کالے پتے۔ ساتھ ساتھ دھات کا دھات کا دن
ہے۔ نیز شیشی اور چمکی کی پتھر ہے کہ دھات پتھر کا دن
(دھات کا دن)

اس واقعے میں قیام دینا میں ذلّت کا اضافہ ہوا ہے اور تقریباً ہر ایک کڑوں پر رہ رہا ہے۔ گزشتہ مہرے میں نئی جلیطیں بھی لڑی دیکھا ہوگی ہے۔ امریکہ میں ایک جہلی باغ آدھی کا ذلّت معمول سے زیادہ ہے پاکستان میں خوش حال ہوئی ہوئی اور فیسوں کی جرح ہوئی آدھی کے ذلّت میں جری سے اضافہ ہوا ہے' جلیطے کا پتہ لگا کر ذلّت سے قریبی فیس ہے۔

وَنَكْ كَسْ قَدْر هُو؟

غزوہ دکن اور قلعہ کے خرابوں کے خلاف ۱۲ سال کی عمر
 تک دکن کو منہب کرنا چاہیے اور پھر اس کے بعد مدینہ
 منہب نہیں ہوا۔ یہ سچ ہے کہ وہ ایک بڑی موڈ دکن
 پڑ اور وہ قلعہ بڑی تھیں کادکن ۱۰۰ پڑ ہو اور قلعہ میں پڑ
 کے اٹھائے نہ ہو پڑ کا اضافہ ہو۔ لیکن جس آپ سے حضور
 ہا، ہے کہ ایک ماہ کی دکن ۳۰ سے ۳۵ پڑ (تقریباً ۱۰۰
 سے زیادہ نہیں ہوئے)

ہیٹ اور کولہوں کا تناسب

تفتیش (مطالعہ) سے بچا جاتا ہے کہ محنت قلب و زبان کے
 علاوہ جسمانی سلامت و وضع سے بھی حائر ہو سکتی ہے۔ اور ہر جسمی
 ہونے کو توجہ اور کوشش کے برابر ان سے بھی ہر جسمی اور اس عضو کی
 وضع و نشانی (اگر اس کی طرح ہوتی ہے) اور عارضہ بل کا علم اور
 جوتہ اور توجہ اور کوشش کا حسب معلوم کرنے کے لیے ایک ہی جوتہ کی
 پانچ سو ہفت کے ذریعہ اور اس سے کریں اور کوشش کی پانچ سو
 سب سے زیادہ چار سو توجہ کے اور توجہ اور کوشش کے اور توجہ سے
 کریں۔ توجہ اور کوشش کا حسب خواہش میں ۱۰۰ اور ۱۰۰ میں
 ۱۰۰ سے زیادہ نہیں ہوتا ہے۔ اگر اس سے زیادہ ہے تو عارضہ
 قلب کا علم ہے۔

ایک دو گراہم طریقہ جس سے مثالی وزن کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔
جس کا نام سبب (اسی نام اس کیس کا نام لیا گیا ہے)۔
اگر ۵۵۵ سے کم ہے تو کم والی ڈاڑھیں ہیں اور اگر

۱۵۰۰ سے ۱۴۰۰ کے درمیان ہے جو میلوزن ہے۔
۲۵ سے ۱۹۰۰ کے درمیان ہے (۱۰۰ کے لیے) اور ۱۰۰ سے

دردِ دل سے زیادہ تو لعلِ لڑاؤ و زلزلہ ہے اور لعلِ
دردِ دل سے زیادہ۔
یہ شہادتِ حق ہے کہ تو لعلِ لڑاؤ و زلزلہ ہے اور لعلِ
دردِ دل سے زیادہ۔

لیج کل لٹری (لیجیا لٹری) جب ۲۲ ستمبر ۱۹۷۱ء کو سرحد پر ہند کی فوجوں کی طرف سے حملہ کیا گیا تو ہندو فوجوں نے ۲۰ لیج اور ۲۵ لیج کے اہلکاروں کو جو اس وقت لٹری کے قریب ہی تھے، ان کے ساتھ لٹری کے قریب ہی لے کر گئے۔ ہندو فوجوں نے ان کے ساتھ لٹری کے قریب ہی لے کر گئے۔ ہندو فوجوں نے ان کے ساتھ لٹری کے قریب ہی لے کر گئے۔

فرما سے عارفہ قلب، بلند لغز، ملوک، سرطان، سلاطین
 حاصل اور ان کی مجلس کا علم حاصل ہوا ہے۔ جہاں چاہے وہ ہوا کسی
 کے لیے بھی اچھا نہیں۔ اگر وہ ان لوگوں کے دوزخ میں کسی قدر
 کی بھی (۵) غلطی ہو کر ان کی فلاح و نجات کے لیے ہو گی۔ وہ ان میں
 کی کسی سال کی عمر کی ہر کسی کے لیے ہے جس کی ابتداء ہو کہ نہ
 جہنم کے کی جائے۔

فہرہ انعام الخیر کو مرضی سمجھا جائے۔ فرمیں ایک ذیل مسند
 بھی ہے۔ دولن کا داغی کی کے اسرار سے یہ اعلیٰ کے لیے
 امریکی اسرار فرزند دولن نے خراجیں (۳۲) اور صول (۵۵) کے
 عبادت و اطوار کا مفسد کیا۔ فن الخیر سے لوطہ ۳۰ کو کرام دولن
 کہ کہ کا قاعدہ صلی سے ۱۱۱۱ برے تک تقریباً ۶۶۳۳ کو کرام
 دولن کو رکھا گیا۔

[illegible]

آکر المراد کا تجھ تھا کہ میرا دان کم کرنے سے ارادہ قابلِ عمل۔
 ہمسائی حرکت کا بات بھرت ہر ہو گئی مزاج اچھا ہو گیا خوش
 احوالی میں انسان اور اللہ محمود طوری صحت اچھی رہی۔

اور ان میں سے کئی خدا پرستوں کی کلمہ پڑھ کر ان کو قتل کر دیا۔
 اور وہ جس کو کراہیں، انہیں "ایس" کہتے ہیں، ان کے اراج، بلیہ
 چنے آسے گی، انہیں چلنے میں متعلق ہوں۔ گشت کی مقدار کم ہو،
 دھکا ہو، چلنے میں دوسرے، مرلی کی کھل بند ہی جائے، کھلی
 نہم لگے پتے میں اور پتے میں اور کلمہ پڑھ کر ان کو قتل کر دیا۔
 اور، یہی تجربہ ہے کہ ان کو کلمہ پڑھ کر ان کو قتل کر دیا۔
 مٹی کی اینٹا ترک، کلمہ پڑھ کر ان کو قتل کر دیا۔
 چائے کے کپے، مٹی کے کپے، مٹی کے کپے، مٹی کے کپے،
 اور چلی کے کپے، کلمہ پڑھ کر ان کو قتل کر دیا۔
 کپے، کپے، کپے، کپے، کپے، کپے، کپے، کپے،
 دالے، دالے، دالے، دالے، دالے، دالے، دالے، دالے،
 کلمہ پڑھ کر ان کو قتل کر دیا۔

۱۔ ملازمین ۱۱ روزانہ ۲۵۰ سے ۵۰۰ روپے کم کر کے ایک چلنے میں اجرت ۵ روپے دن کم ۱۱ سکا ہے۔ اور صرف ۵ روپے ترک کر کے اور کھانا کم کر ۱۱ روزانہ ۱۰۰ روپے کم کر کے ۵ روپے ۱۱ ایک سال

[illegible]

یہاں یہ اشارہ ضروری ہے کہ سب سے پہلے کیا ہیئت نظر
دینا کہ کون کی اشتہاری کہیں اور پہاڑ کی لہروں سے وزن کم



First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate



DIETICIAN'S ASSOCIATION OF AMERICA

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

۷۷

در این کشور، مردم به غذای ناسالم و بی‌ارزش عادت کرده‌اند. غذای ناسالم و بی‌ارزش، که در این کشور به وفور یافت می‌شود، باعث بیماری و مرگ می‌گردد. مردم باید بدانند که غذای ناسالم و بی‌ارزش، که در این کشور به وفور یافت می‌شود، باعث بیماری و مرگ می‌گردد. مردم باید بدانند که غذای ناسالم و بی‌ارزش، که در این کشور به وفور یافت می‌شود، باعث بیماری و مرگ می‌گردد.

در این کشور، مردم به غذای ناسالم و بی‌ارزش عادت کرده‌اند. غذای ناسالم و بی‌ارزش، که در این کشور به وفور یافت می‌شود، باعث بیماری و مرگ می‌گردد. مردم باید بدانند که غذای ناسالم و بی‌ارزش، که در این کشور به وفور یافت می‌شود، باعث بیماری و مرگ می‌گردد.

کالری	پروتئین	چربی	کربوهیدرات
175-181	164-153	155-144	10
170-175	161-149	151-140	9
166-170	156-145	147-136	8
162-166	151-140	142-131	7
158-162	146-135	137-126	6
154-158	141-130	132-121	5
150-154	136-125	127-116	4
146-150	131-120	122-111	3
142-146	126-115	117-106	2
138-142	121-110	112-101	1

در این کشور، مردم به غذای ناسالم و بی‌ارزش عادت کرده‌اند. غذای ناسالم و بی‌ارزش، که در این کشور به وفور یافت می‌شود، باعث بیماری و مرگ می‌گردد. مردم باید بدانند که غذای ناسالم و بی‌ارزش، که در این کشور به وفور یافت می‌شود، باعث بیماری و مرگ می‌گردد.

First Dietcare Centre

Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

فست دیتکار سنتر

در این کشور، مردم به غذای ناسالم و بی‌ارزش عادت کرده‌اند. غذای ناسالم و بی‌ارزش، که در این کشور به وفور یافت می‌شود، باعث بیماری و مرگ می‌گردد. مردم باید بدانند که غذای ناسالم و بی‌ارزش، که در این کشور به وفور یافت می‌شود، باعث بیماری و مرگ می‌گردد.

نم	مقدار	پھل	پھل	پھل	پھل
14.9	0.4	0.3	58	ایک سو گرام	پھل
11.6	0.3	0.0	53	ایک سو گرام	پھل
5.5	0.3	1.8	71	ایک سو گرام	پھل
10.7	0.3	0.2	47	ایک سو گرام	پھل
17.2	0.6	1.0	70	ایک سو گرام	پھل
5.4	0.2	0.1	24	ایک سو گرام	پھل
11.8	0.2	0.9	45	ایک سو گرام	پھل
14.6	0.2	0.2	18	ایک سو گرام	پھل
6.9	0.2	0.5	28	ایک سو گرام	پھل
10.7	0.1	0.9	48	ایک سو گرام	پھل
18.6	0.2	0.7	80	ایک سو گرام	پھل
10.5	0.3	1.2	50	ایک سو گرام	پھل
10.7	0.4	0.7	36	ایک سو گرام	پھل
12.3	0.1	0.8	37	ایک سو گرام	پھل
16.2	0.2	1.8	74	ایک سو گرام	پھل
14.1	0.3	1.3	64	ایک سو گرام	پھل
7.3	0.05	1.3	32	ایک سو گرام	پھل

نوٹ: آم، انگور، پھلوں اور دیگر میوے کے پھلوں کے لئے ممنوع ہیں۔

الکوحل

الکوحل سائنس کی رو سے تو روا ہے لیکن اسے غذا اور دوا کے قانون میں شامل نہیں کیا گیا۔

الکوحل بہت سی دواؤں کے ساتھ واقعت میں رکھتی۔ ان میں اینٹی بائیوٹکس، اینٹی انہیماٹکس اور یہ ڈیپریسز کی دواؤں جن میں اینڈورین بھی شامل ہے۔ اینٹی اسٹائین اور یہ ہائی بلڈ پریشر کی اور یہ ایم اے او (M A O) اینہیبیٹرز اور سکون کی اور یہ (Sedatives) شامل ہیں۔

الکوحل جب اینٹی اسٹائین اور یہ سکون کی اور یہ یا مانع ہستی اور یہ (Antidepressants) کے ساتھ استعمال کی جائے تو فوری بہت بڑھ جاتی ہے۔ ایسے فحش کا کار پانا فحش سے خالی نہیں ہو سکتا یا مشین چانا یا کوئی ایسا کام کرنا جس میں دماغ کا استعمال ہو۔ یہی مشورہ تو یہ ہے کہ الکوحل مشروبات کو کسی قسم کی دوا کے ساتھ استعمال نہ کیا جائے۔

غذائیں جو دواؤں پر اثر انداز ہوتی ہیں

کیا آپ کو معلوم ہے کہ میڈا سائیکلن کیپول کے ساتھ دودھ پینے اور دوا استعمال نہیں کرنا چاہیے؟ کیا آپ جانتے ہیں کہ منسوبہ بندی کی گولی کے ساتھ ہرے چوں والی سبزیاں زیادہ کھانی چاہئیں؟ بہت سے لوگ یہ نہیں جانتے کہ غذاؤں کے دواؤں پر اور دواؤں کے غذاؤں پر کیا اثرات پڑتے ہیں۔ غذا اور دوا کے ایک مرکب پر عمل کو تعامل کہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ تعامل سخت نقصان کا باعث ہوتا ہے۔

دوا گریسیو فیل وین (Griseofulven)

یہ فنگس مثلاً رنڈ (Ringworm) کی دوا ہے۔ اس دوا کے استعمال سے پہلے چھانکی والی غذائیں زیادہ نہیں کھانی چاہئیں۔ اگر لٹلی سے مددنی غذائیں کھانی جائیں تو یہ دوا وقت سے پہلے جسم میں جذب ہو کر خون میں پہنچ جاتی ہے اور فنگس جلد ٹھیک نہیں ہوتا۔

میڈا سائیکلن کیپول

دودھ پینے اور دوا میڈا سائیکلن کے جذب و ہضم میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔ یہ رکاوٹ دراصل ان غذاؤں میں پایا جانے والے کیلیم والا ہے۔

فولاد کی کمی پورا کرنے والے ضمیمے

فولاد کی کمی پورا کرنے والے ضمیموں (Supplements) کے ساتھ حیاتیات جی والے پھل مثلاً نارنگی (نارنگی) اور دیگر کھائیں۔ اس سے فولاد صحیح طور پر ہضم ہوتا ہے۔ غذائی اصول تو یہ ہے کہ آپ ان ضمیموں کے بجائے وہ غذائیں استعمال کریں جن میں فولاد پایا جاتا ہے مثلاً سالم گندم، روکھا گوشت، خشک خوبالی اور آلو بخارے، کشمش، پھول کو بھی، شکر قند، پالک اور انگور۔

مانع تیزابیت دواؤں

مانع تیزابیت دواؤں (Antacids) کے ساتھ سوزا وائر اور تیزابیت پیدا کرنے والی چیزیں نہ کھائیں۔ ان دواؤں کے طویل استعمال سے قاعدیت کم ہوتی جاتی ہے اور معطلات کم زور ہو جاتے ہیں۔ ان دواؤں کے بہت زیادہ استعمال سے حیاتیات دہکی کم ہو جاتا ہے۔

مونو امین اوکسی ڈیس انہیبیٹرز

مونو امین (Mono amines) میں نور ایڈرنالین (Noradrenaline) اور ٹیرامین (Tyramine) شامل ہیں۔ یہ انزائم ہیں۔ ان کا تعلق دماغ کے استھانے (ہڈز) سے ہے۔ ان کا اضافہ خطرناک رد عمل پیدا کرتا ہے۔ بلڈ پریشر کی وجہ سے ہے۔ دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ پیٹا آتا ہے اور سانس کی نگی کا احساس ہوتا ہے۔ چہاں چہ اس رد عمل کو روکنے کے لیے مونو امین اوکسی ڈیس انہیبیٹرز (Monoamine Oxidase Inhibitors) استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ دوا چستی (Depression) اور ہائی بلڈ پریشر کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس کے استعمال میں خاصی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک تو

مونو امین اوکسی ڈیس انہیبیٹرز کے ساتھ امیناٹین اور جینی امین دوائیں استعمال نہیں کرنی چاہئیں، دوسرے ان کے ساتھ دواؤں استعمال نہیں کرنی چاہئیں جن میں ٹیرامین پائی جاتی ہے مثلاً پراٹا پیر اور مرچی کی پلٹی۔ اگر یہ پراٹا نہ کیا جائے تو ایڈ پریشر خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ دوسرا دوا ہے دماغ سے خون چلانا ہے اور شلاد نار دواست جی واقعہ دیکھتے ہیں۔

جو کہی مونو امین اوکسی ڈیس انہیبیٹرز استعمال کرے وہ پراٹا پیر، خیر شدہ، غذائیں مثلاً ہیرک پھلی کا اچار، دی، دی کی پلائی، بڑے کرشت اور مرچی کی پلٹی، لوبیا اور ٹارو بیٹا، ادا بند انجیر، کیلے، اچھا کاوا، سویا خاس، فیکر کی معدومات، ویزر استعمال نہ کرے۔

مونو امین اوکسی ڈیس انہیبیٹرز (MAO) کے ساتھ کلا مشروبات گولی، چوکلیٹ اور شیش بھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

پیشاب آور اور

پیشاب آور دوائیں پوہیم کی شدہ کسی پیدا کرتی ہیں۔ کاب کے سریش جو اسی ٹیلس (Dipitilia) استعمال کرتے ہیں اگر ان کی پوہیم پوری نہ کی جائے تو ان کے قلب کو نقصان پہنچتا ہے۔ اگر لوگ باقاعدہ پیشاب آور دوائیں استعمال کرتے ہیں وہ ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں پوہیم پائی جاتی ہے مثلاً ٹماٹر، ٹماٹر کا رس، نارنگی، پلائی، کدو اور اس کا رس، خشک خربال، بارگی کے رنگ کے گودے والا خربوزہ، (کنٹالوپ)، انجیر، کشمش، کیلے، آڑو یا خشک آلو، تارہ، آلو اور شکر قند۔

منصوبہ بندی کی گولیاں

یہ گولیاں بعض حیاتیات اور خاص طور پر فوگ ایسٹ اور حیاتیات ب کو خون میں کم کر دیتی ہیں۔ اگر ایسی حیاتیات صحیح طور پر متوازن غذا استعمال نہیں کریں تو ان میں فوٹیت کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے ہرے چوں والی سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔

First Dietcare Centre

Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

سبزیاں			
45	01	0.8	19
40	03	1.4	24
39	01	1.1	17
40	04	2.6	25
3	05	1.8	18
60	09	4.4	49
0.4	0.1	0.1	2
64	02	1.9	35
28	01	1.0	13
82	01	0.9	27
17	01	0.7	10
11.8	01	5.2	69
10.8	005	1.5	48
22.6	0.1	1.8	97
33	015	1.8	19
77	0.1	0.9	33
34	0.1	0.7	17
29	0.7	2.0	26

مالع ایماڈ خون دوائیں

جن افراد کو مائع ایماڈ خون دوائیں (Anti coagulants) استعمال کرائی جاتی ہیں ان کو حیاتیات کے (K) والی غذائیں مثلاً پلٹی اور ہرے چوں والی سبزیاں نہیں کھانی چاہئیں کیوں کہ یہ خون میں ایماڈ پیدا کرتی ہیں۔

میلشی۔ اصل السوس

میلشی بلڈ پریشر کو بڑھاتی ہے۔ جن افراد کو پلے ای ہائی بلڈ پریشر ہو اس میں یہ مزید اضافہ کرتی ہے۔

قہارناؤڈ ہارمون کی پیدائش کو روکنے والی غذائیں

جو غذائیں قہارناؤڈ ہارمون کی پیدائش کو روکتی ہیں ان سے غوطر (Goitor) پیدا ہوتا ہے۔ ان کو غوطر پیدا کرنے والی غذائیں (Goitrogens) کہتے ہیں۔ ان میں سویا بین، شلیم اور بڑو بھی شامل ہیں۔ خاص طور پر قہارناؤڈ کی دوائیں استعمال کرتے وقت ان سے پرہیز کرنا چاہیے۔

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE
DIETCARE



غذائی لیکچرز - ۱

Page 114

25.7.01

Dr. Sultan Mahmood

First Dietcare Centre
Under the Guidance of Nutrition Experts (Dietitians) (DIP) (DIP)
Available by Appointment and Self-Service

بیکری

صحت اور ہماری غذا

[illegible]

محبت کی بقا میں مثبت اور منفی رحمانیات

۱۔ ہماری وراثت سائنس
۲۔ ہمارے قانون
۳۔ ہمارے تہذیب و تمدن
۴۔ ہمارے معاشی و تجارتی نظام
۵۔ ہمارے سیاسی و اجتماعی نظام
۶۔ ہمارے فنی و صنعتی نظام
۷۔ ہمارے ادبی و علمی نظام
۸۔ ہمارے اخلاقی و روحانی نظام
۹۔ ہمارے جسمانی و نفسی نظام
۱۰۔ ہمارے اجتماعی و بین الاقوامی نظام

۱. مثبت عوامل : ۱. طایفه و نژاد

انفراد کر کے نہ ان سے ہم زیادہ تر فاضل تعلیم یافتہ ہوں اور ان کے پاس ان کے
 آقاں کا، بے فکرانہ علم ہے۔ یہ وہ رفاہ راست ہیں جن کی وہ علمی حیثیتوں کو اپنا نشانہ کرتے
 ہیں اور انہیں ہم میں سے مصلحتین ابٹ کر رہے ہیں۔ ہمیں وہ تعلیمی نظام پر انفرادی طور پر

2. منشی غوامل : ایشہ اوراد بات

۱۔ علی بن ابی طالب علیہ السلام نے ایک وقت اپنے اہل بیت اور ان کے بزرگواروں کو بلایا۔ ان کے
ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔
۲۔ یہودیوں نے ایک دفعہ ایک شخص کو بلایا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔
۳۔ یہودیوں نے ایک دفعہ ایک شخص کو بلایا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔
۴۔ یہودیوں نے ایک دفعہ ایک شخص کو بلایا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔
۵۔ یہودیوں نے ایک دفعہ ایک شخص کو بلایا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔
۶۔ یہودیوں نے ایک دفعہ ایک شخص کو بلایا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔
۷۔ یہودیوں نے ایک دفعہ ایک شخص کو بلایا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔
۸۔ یہودیوں نے ایک دفعہ ایک شخص کو بلایا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔
۹۔ یہودیوں نے ایک دفعہ ایک شخص کو بلایا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔
۱۰۔ یہودیوں نے ایک دفعہ ایک شخص کو بلایا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔ ان کے ہاتھوں میں کھانا تھا۔

غوراک و عذرا

[illegible][illegible]

2. اہم کمیات (Problems) اور کمیت کی تبدیلیوں کے مسائل میں فارمولے (Formulas)

[illegible]

1.1.3. چکنائی : Lipids (Fats) : یہ ہیں جو بالواسطہ توانائی دیتے ہیں۔ (دیکھو نیا)

کویا کت بدین احوال غما فرمائی وچین میں ملک پہنچا ایک تہ کی شکل میں پہنچا اور وہ
حضرت کا متبادل کر کے چین اور ہند میں سے ملے لکھنؤ کی حفاظت میں بھیجا گیا۔ یہاں پہنچ کر
ایک بار سونہرے بلیقے پہن چکے تھے اور اسی دن چن چن کی مکن آباد ہوئی۔

1.1.4 حیاتیاتین (Vitamins) جسم کے تمام حیاتیوں کو قابو میں رکھنے والے فاعلوں

دوستوں کے لئے دعا کرتے ہیں۔ یعنی دعویٰ اہل اسلام پر ہے کہ میں خدا کے ہزاروں گناہوں
 حسیہ کو توڑا کرتا ہوں۔ انہیں ڈرا لیتا ہوں۔ تو یہ بات عام کلمے والے تانہ والے استادوں کی عموماً
 پہلی سبزیوں کی گوشت اور مہاجنوں ۔ مہاجرین کی ہتیم دھیں ۔ اے بی بی میں نے ان کے

1.1.5 معدنیات (Minerals): حیاتیات کے ماقول کر جسم کے تمام افعال کو کنٹرول کرنے والی مقداروں پر مشتمل مادے۔

ایم معدنیات یہ ہیں جنہیں ہم حاصل کریں گے اور ان کو بابت پیشکش کریں گے اور ہم اس میں
ایم ڈی ایچ میں ان کا استعمال کریں گے اور ان کو بابت پیشکش کریں گے اور ہم اس میں

1.1.6 پانی (Water) اقدیق کی سب سے بڑی نمکیت ہے۔ وزن کے اعتبار سے مہارے

[illegible]

مقوازن یا مناسب غذا :

[illegible]

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

۴ مندرم فیصلہ اختیار اپنی خوراک میں نہ کرنا ۴

۱۔ ریشہ دار غذا میں (High Fiber foods)

- [illegible]

یانی .

- کریں ہیں۔ عداوت میں تا دیر لڑ (۱۵ تا ۱۸) ہائی و دیگر مشہور دہات میں پوشش پڑی کہ کدھ تم زور
کیلئے سب دہات کو توجہ دی۔ حج خانہ میں تیس لاکھ ۱۵ سہ سو روپے۔ فرخ پور الحضریت اور ایت لور ایت لور
فرخ پور میں عداوت ہے۔ گولانہ سر سبز مشہور دہات میں۔ لیکن لیکن اس میں سید ہے۔ لڑا ہے۔ لڑا ہے۔ لڑا ہے۔

[illegible]

- تاریخ اگر تو کس کہیں اور میں لڑا کلف کے انسان جتر میں لیے کلف ہوا زلزلہ سے زلزلہ پہاڑ میں ہوا

۱۱. حیاتی و معدنیات: *Vitamins & Minerals*

- میں نے ان کو علی علیہ السلام کے لئے بھیج دیا۔ ان کو لکھ کر کہ ان کو روک دو۔ میں ان کو روک دیتا ہوں۔
 پہلی آیت میں ہے کہ اگر تم نے ان کو روک دیا تو ان کو روک دو۔ میں ان کو روک دیتا ہوں۔
 پہلی آیت میں ہے کہ اگر تم نے ان کو روک دیا تو ان کو روک دو۔ میں ان کو روک دیتا ہوں۔

۴۔ مندرجہ ذیل اشیاء کا توازن رکھیں *

- [illegible]

- [illegible]

ایک بہترین مثبت غذائی پروگرام

سید مرتضیٰ نے اپنی پڑاؤ میں ۲۷ برس میں موت پا بیٹاری کی حالت میں رضی عنہ فرمایا
 اے خدا کی قسم میں نے اللہ سے کبھی کبھار سزا نہیں منوائی کہ وہ اس کا حکم دے کہ وہ اس کی
 سیدت اور ولایت کو سید نظر رکھے ہرگز نہ درج ذیل حالت میں دعاوات چاہیں یہ دعوت اس :

۴۔ متذکرہ ذیل اشیاء اپنی قودات میں کم کر دیں

سیر شدہ حکمائیاں *saturnalia*

- ① سفید گوشت کا استعمال کریں مثلاً بھیل اندازاً ہر گھر۔ اگر بزرگ گوشت کھانا ضروری ہو جائے تو بکری اور

- ⑤ دسمہ ۱۲ اسٹیشن لود کر دیں۔ آخری دو دسمہ سے ۲۰ آمپر لوٹ، پہلی اور چوتھی لپٹ ملے جسے مگر دسمہ سے یہ بات نکال دیں کہ دسمہ کو آدھان بنائیں۔

- (۳) کہیں کوئی نہ اسے جان کرے۔ یہ بزرگ کریم کی مقبوضات کا نام ہے خود بخود نہ اس کے بلکہ ہر کس نے

- ④ ہندوؤں کے گونا گون کے بتوں سے بتایا کہ ہندوؤں نے کھائیں۔ اور انہوں نے فری سے ہر چیز کو اس میں ذرا کھائی

- ۵) تھوڑا سا کیم کریں۔ سونے کی ٹوکڑی کچھ ہی بڑی نہ ہو بلکہ قیل تھوڑا سا۔ اگر ان چیزوں سے ملنا چاہو تو ان کے بارے میں پوچھ کر لیں۔

- (۵) نام لکھیں، دیکھیں اور تمام نسل خوانانی کے اعتبار سے ایک ہی ٹوٹ میں۔ لمبائی بناسکتی ہیں، دیں

- میں نے اس کے لئے ایک خط لکھا تھا۔ میں نے اس کے لئے ایک خط لکھا تھا۔

قندی: Sugar

- وہاں تک کہ ان کے لئے یہ قرار دیا گیا ہے کہ ان کی امانت میں کھانے کی اجازت ہے۔ لیکن اس سے پہلے کہ وہ اپنے ملک کو چلیں، ان کے پاس ایک خاص حکم نامہ ہونا چاہیے جس میں ان کی شناخت ہو اور ان کے ساتھ جو چیزیں لائے گئے ہیں، ان پر قبضہ کر لیا جائے۔

- [illegible]

- ۵) پلیدوں کی مجلس میں بیٹے نہیں لے جاتے، کو قہرور کر بھیجے، شکایہ، انگور، دھوم، جاپانی پلید، زہرہ

- iii. نَب. Sodium :

بلکہ یہ ایک نیا قاعدہ ہے۔

- کتاب شریف و آئینہ شہل در کتب خانہ سید احمد علی خان صاحب دہلی - کتاب خانہ کرم محلہ شریف آباد

- ۱۹۲۷ء کے بلایاں کی ایک اور شہریت

پاکستان

- کے**
 غصہ لاحق ہو جاتا ہے۔ دوسرے ہالانہد کی مثل نشانی
 ہی اس سے پیدا ہوتا ہے۔ کسی ایسی جگہ مت
 جائیے جہاں آپ کو کوئی فائدہ نہ مل سکے۔ مگر تفریح و
 کھیل کے لیے جہاں آپ کو ہنس کے ہنس ہالانہد سے بچنے
 کے لیے کوئی مناسب فضا نہ ملتی ہو۔ دیکھتے ہیں
 بہت سادہ ہے: ہالانہد کی کوئی علامت یا خصوصیت
 فضا سے لیں۔ مگر اگر وہاں دیکھتے ہیں اور
 ہالانہد سے بچنے کے لیے وہاں سے دور ہوں گے تو آپ کو
 طبیعت میں داخل ہوتے ہیں۔
 ہالانہد میں جو ذرا سی کامیابی یا کام ہو سکتا ہے۔
 انسرکٹ سے ہونے والے ہالانہد میں دل ہوتا ہے۔
 کہ جو کہ فکر آئے ہر آپ کو ہائیں فضا دیکھتے ہی دیکھتے
 خوش ہو جاتے ہیں اور ہر کچھ مانتے ہیں۔ کہ وہ
 ہالانہد میں جو ذرا سی کامیابی یا کام ہو سکتا ہے۔
 انسرکٹ سے ہونے والے ہالانہد میں دل ہوتا ہے۔
 کہ جو کہ فکر آئے ہر آپ کو ہائیں فضا دیکھتے ہی دیکھتے
 خوش ہو جاتے ہیں اور ہر کچھ مانتے ہیں۔ کہ وہ

- قاضی اس کے طو میں خود اپنی دکانوں میں
 سے رہا کرتی تھی۔ اس کا نام ہے کہ اس کے
 سے چلے بریں کاندہ کی تک کلائی کے اصل نہ
 اس میں استعمال کرنے والوں کو رات سے
 ہالند ہو سکا ہے۔ جو الزو کو اپنی استعمال کر
 ہیں اس میں رات کے وقت ہالند کا سٹو لیا رہا
 نہیں آتا۔ ہم ان کی بیٹاں سے چنے کے لئے کسی میں
 کو کوئی خلیہ چڑھ بیٹھ اپنے اس رنگی ہالند
 رات سے پہلے اپنی پہلی کارہ لگا پلے سے
 تھکے اور ہالند سے مل گئے۔
 ان کو رات میں ہالند کی ملاحتوں کی ہند
 کرتے۔ اس سے چنے کی کھانسی جس میں
 تک ہالند کا گڑھا ہو سکا ہے اس سے خود ہالند

BALANCED DIET

TUV LIFE



First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
America are Ranked #1 in service

49

مشروبات

مشروبات اس اثناء کھا جاتا ہے جو پیئے کے کم کن ہی ہو جس کی کڑی لذت محسوس کرتا ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

(1) پائے - پائے کی جھلور مرلی کا، بکری دھن، بھین، جلیان اور بھین میں عام ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

- (1) تخمین 14.8 = فی صد
- (2) تخمین 15 = فی صد
- (3) لٹیرس 2.6 = فی صد
- (4) سیلورز 22 = فی صد
- (5) ڈسکیشن 9.7 = فی صد
- (6) نباتانی مارے 20 = فی صد
- (7) محلی مارے 5.4 = فی صد

مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

FIRST DIETCARE CENTRE

کاروبار اور ایجنسی کے لئے مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

کچھ دیکھیں

مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔

مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔



مشروبات صحت مند نہیں کی مشروبات صحت مند نہیں ہے۔ جب تک کہ میٹھا مشروبات صحت مند نہ ہوں۔



BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

Page 11

First Dicare Centre
 (We're the Suppliers of America's People's Insurance) (PFI) (PFI)
 A member of the First Dicare Group

Proteins: لکھیات

۱. ضروری امانت الیہذا: ہجیم میں نہ تسلیم ہوئے ہیں اور نہ خود بخود منتہیں ان
خوفاں کے لئے یہ جانے ضروری ہے۔ ان کے تدارک میں یہ ہے:

MATJ VIL PHLY
Methionine, Alanine, Tryptophan, Tyrosine, Valine, Isoleucine,
Leucine, Phenylalanine, Lysine, Histidine.

2. غیر ضروری امانتوں سے باز رہنا : یہ قسم میں وہ مجبور بننے والے ہیں۔ کہ ان کے خزانے میں
کچھ ایسی چیزیں ہیں جن کی ضرورت ان کے لیے نہیں ہے۔ البتہ قسم کے اہل میں سے بعض ایسے بھی ہیں جن کی ضرورت ان کے لیے ہے۔ ان کی
لگاؤ اور ضرورت کے ساتھ ساتھ ان کے لیے بھی ہے۔

A.A. Pool - امامت ائمه پهل

خود بخوار، غریب و سوزناک، اندر می بیند که او خون نیز از لبها جاری
در رخت هست. او در میان میوه از آن کی ضرورت بود. فایده جسم گرام از بدنت بیرون - اسفند
او پس بدل که کار و زندگی بیرون می باشد. او در دهان و کمرش میزند. اسفند که
او در دهان و کمرش میزند. او در دهان و کمرش میزند. او در دهان و کمرش میزند.

لحمیات کا وزن

مشتاور	غذاؤں کے حساب سے	تعمیمات کا وزن
1	125 گرام خالص گوشت	40 گرام
2	125 گرام مرغی کا گوشت	40
3	190 گرام تازہ مائی	40
4	200 گرام ڈبہ بن لپٹی	40
5	155 گرام مشو کے دانے	40
6	115 گرام پنیر (پکائی سے پرہیز)	30
7	125 گرام دودھ	30
8	115 گرام پنیر (پریپریٹڈ)	15
9	50 گرام ایس (ڈیڈ ویٹ کوئی)	10
10	1 پڑا اڈا (55 گرام)	11
11	1 ملاؤن سٹیک	11

۱۰ افعال :

- [illegible]

Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

گروہ

مردوب	کمی کم مردوب	مردوب مردوب
30-50	30-50	30-50
60	40	60
70	40	70
60-70	40	60-70
80-100	45	80-100
50	35	50
60	40	60

५३

انہی مذکورہ میں صحابت کے دوران لکے ہیں۔ خطبات و فتاویٰ
 حیدرآباد کے دوران میں پیش کیے ہیں، تمام قسم کے گفت و بہات، لکھلے، اردو اور اردو میں سے بنی اسناد
 انڈیا اور سرحدوں کے حوالہ دہ ہیں۔ شہادت کے درجہ کے خاتون مسٹر لرن، صاحبہ اور
 مسٹر ایسٹن کے نام سے مشہور ہیں۔

غذائی لیکچرز - ۴

WILLIAMSON'S

First Dicticare Centre
 Suite 100, Building 1, American Health Services (AHS), P.O.
 American Postal ARI (Europe)

ڈیپا بینک انٹرنیٹ ڈاٹ پاکستان ۵۱۲

بیچر ۱ محبت اور بیماری سے غذائی احتیاط

کلیہ ساتھ برسر میں عقدہ صالحہ سلطان وسیع تہا ہے۔ ہندو اربابوں کا ملت میں سے عکرائے کی جگہ
آبدل نہیں تھا۔ داشت کے نزدیک دریا کا ہے۔ ایسے وقت میں سواروں کو کھڑے ہزاروں کا کہتے ہیں۔ عماروں
فریبہ۔ صحت نہ آئیں۔ مگر آبدل نہیں تھا۔ داشت میں کھینچا گیا ہے۔ ایسے وقت میں آج کے ہر ایک
خدا کی رحمت کو دست اور میر کی حالت میں ہم کی کہ خدا کی رحمت میں

عمومی طور پر زندگی کے مختلف عوامل یا کیفیات

ہم جسے نام لے کر زندگی میں تقریباً ۱۷ مختلف ادوار کے معاملے سے گزر رہے ہیں۔ ان کیفیات میں
میں اب ذرا لے کر لے کر علم، حواس، مابینہ اس کو و غیر آسمان کہا جاتا ہے۔

[illegible][illegible][illegible][illegible]

سگریٹ نوشی صحت کے لئے مضر ہے

”سنگرت نوشی صحت کے لیے مفید ہے“ جیسی

American Award ABI Laureate

(۳) قلب اور شریانیں :- کوئین ہل کی دھڑکن کی رفتار بڑھا کر اور پھر میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ ہل کی شریانوں میں پھیلاؤ کرتا ہے، جو علاء قلب کا قلب بند ہوجانے پر پتہ ہوتا ہے۔ علاء قلب سرگت دھڑکن کے لیے سرگت دے پینے والوں کے مقابلے میں زیادہ جان لیوا ہوتا ہے۔

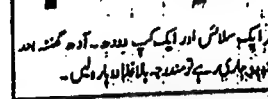
(۳) پیچڑے۔ پیچڑوں میں ”سیلا“ نام کے پھولے ہرے
روئیں آتے ہیں جو پیچڑوں کے سالمات میں بچنے والے پھول
دلوں کو صاف کرتے رہتے ہیں، لیکن سڑک کا دھواں ان دلوں کو
زرد رنگ قلم کرتا ہے جس سے پیچڑوں میں یہ پھول مرنے لگتا

ہے اور پہنچوں میں اس کی بہت اور چاروں طرف سے اس کو
 اس میں جو کہ ہوتا ہے ان کے امکانات زیادہ اور جاتے ہیں۔ اس ضمن میں سب سے خطرناک
 اس میں سرطان پیدا کرتا بات پہنچوں میں سرطان پیدا کرنے کا امکان ہوتا ہے۔

مٹانے کے بعد سرکٹ کے دو زمین میں جو "تار" ہوتا ہے اس میں سرکٹ پیڈ اگلے دن لاگو ہوتا ہے جو زمین میں شامل ہو کر وہیل سے احمد سے حلقہ کے مل کر جڑ کر رہتا ہے اور مٹانے کے سرکٹ پر پتہ ہو سکتا ہے۔

تصہبت سے ام سب ابھی طرح واقف ہیں۔ اس طرح کی تصہبت سرگرمی کی لہروں پر چھٹی رہتی ہیں۔ لیکن حیرت کی بات ہے کہ ان تصہبت کے ہاتھ لوگ سرگرم کیوں ٹھہرتے اور پہنچے ہیں؟ آخر وہ سرگرم، لوشی، ترک کیوں نہیں کھڑے؟ لوگوں سے قطع نظر یہ بات اور بھی زیادہ عجیب ہے کہ آخر سرگرم بنائی کیوں جاتی ہیں اور بازار میں فروخت کیوں ہوتی ہیں؟ آخر تمام دیا میں ان کے ہاتھ کیوں نہیں مانگ کر جاتی ہے؟

[illegible]



Chief Editor, Dr. Sultan Mahmood (IPD Nutrition Poland, Post-Doc Denmark & USA) published monthly *IFDC Bulletin* from First Deccan Center at Healthcare, 30-Main Road, Samarabad, P. O. Box 4050, Lahore 54501, Tel. 042.748.8494, 753.3033 & 0342.758.0513. Email: smf@firstdeccan.com Published regularly on first Monday of every month since 16 June 1997. The objective of this bulletin is a volunteer supply of handy scientific information to family physicians and relevant medical circles of Pakistan for the sake of updating their skills in diet and nutrition as an aid in treating the problems of general public so that, not only the side effects of the medicines may be minimized but also making prescriptions more effective through dietary aids. It is, however, understood that recommendations contained in bulletin are not alternative of medical advice.

[illegible]

عالمہ خواتین

سکرت پہنے والی عالمہ خواتین کے بچے سکرت نہ پہنے والی خواتین کے مقابلے میں چھوٹے ہوتے ہیں۔

کئی جانوروں کے مثلاً کئی سکرت پہنے والے پرانی انڈوں میں سے وہ ماضی کی جڑ سے پہلے ہی سرجائے ہیں جب کہ سکرت نہ پہنے والوں میں انڈوں کا یہ خائبہ گواہ ہوتا ہے۔ ہر لوگ مسلسل اور مستقل طور پر سکرت پہنے ہیں وہ ہر ایک سکرت پہننے والی متوجہ مہربان ماں سے اپنی منگ کر کرتے ہیں۔

ان سب نشانات کے باوجود یہ ایک ایسا ہے کہ لوگ سکرت کوئی ترک نہیں کرتے۔ ہمارے ملک میں باوجود کہ علم بچہ پڑی کرے اگر اس کو سکرت پہنا دیکر کہ موقوف بہ موقوف سکرت کی جگہ پر آئے گا جہاں کہ ان کی بدولت میں جاتی ہے۔ یہ بچے سوچتے ہیں کہ جب اس کو سکرت کی وجہ سے ہیں تو وہ خود کیوں نہ تھیں۔

سکرت صرف سکرت پہنے والوں کو ہی نشانی میں پہناتی ہے کہ وہ ان کے لیے تھیں ان کو ان کے اطراف موجود دوسرے افراد کے لیے بھی مہربان۔



BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

Dr. Sultan Mahmood
First Dietcare Centre

ڈی اے بینکس انٹی ٹریڈ پاکستان DIP

لیکچر 5 محنت اور بیماری میں غذائی اختلاط

2. اراض قلب

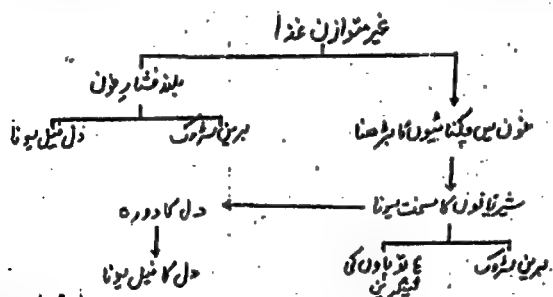
[illegible][illegible][illegible]

کوہستان کے قابل خاص:

کوہستان کے قابل خاص کے لئے ایک خاص کمیٹی نے ایک رپورٹ پیش کی ہے جس میں کوہستان کے قابل خاص کے بارے میں ایک جامع جائزہ دیا گیا ہے۔

First Dietcare Centre

Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate



دل کے دورے کا شیل بننے سے ۱۹۷۴ء کے دل کے امراض کی عالمی تشخیص

عمری روایات ۱

[illegible]

عبدالرشید خان

[illegible][illegible]

وزن میں کم : زیادہ مال وزن کا راہ راست اتفاق خلاف درج ذیل میں گورنر جی ویزوٹ کے پاس ہے۔
 ۱۔ مال آراء التوازن صاحب دوسری راہی حوکر دران اتفاق اراضی ولب سے رقم ۱۰۰۰۰۰۔
 ۲۔ ویشیت : اسم ویشیت کے خلاف سے وزن کرہوئی ہے۔ ہذا اراضی ولب کے ازہر لکھو ۱۰۰۰۰۰۔

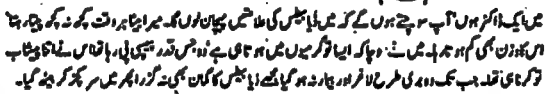
... ..

[illegible]

غذا لی خاناؤ

[illegible]

۱۔ اناج : جو کھانا کھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
 ۲۔ دوا : جو بیمار کو صحت مند بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
 ۳۔ کپڑا : جو پہننے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
 ۴۔ مکان : جو رہنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
 ۵۔ گاڑی : جو سفر کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
 ۶۔ کھانا : جو کھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
 ۷۔ پانی : جو پینے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
 ۸۔ ہوا : جو سانس لینے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
 ۹۔ زمین : جو چلنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔
 ۱۰۔ آسمان : جو اڑنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔



- (1) گرمی اور قوت کی فراہمی کے لئے کافی مقدار میں کیلوئے فراہم ہوں
- (2) جسم کی نشوونما اور حرمت کے کام کے لئے ضروری مقدار ہر وقت کی موجود ہو
- (3) حیات میں کی مناسب مقدار ہونی چاہئے
- (4) پانی کی مناسب مقدار ہو
- (5) اناج کی کچھ مقدار ہو

غذائی چارٹ

چاول	4	اونس	400	کیلوگرام
آکا	10	اونس	100	کیلوگرام
کرکوت یا کھجلی	2	اونس	80	کیلوگرام
لہجہ	8	اونس	160	کیلوگرام
گھسی یا بومفن	2	اونس	51	کیلوگرام
پتیلوں والی مزیں	6	اونس	94	کیلوگرام
دائیں	12	اونس	200	کیلوگرام
پھل	4	اونس	52	کیلوگرام
کھانڈ	2	اونس	240	کیلوگرام

1377 کیلومٹر فی گھنٹہ

تکن مقولہ:

جملہ کمرانوں میں عموماً ایک جیسے کھانے کا کچا دراج ہے۔ جس کمرانوں میں صرف دال پلوں پر ہی نہ پڑتا ہے۔ کچہ لوگ مسلسل سبزی کھاتے ہیں۔ جس کوشت کے بغیر دال لگا کر کھاتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں جھٹ و جھونپ ہی میں لیں ہی سے مکمل غذائیت ختم ہو گئی ہے۔

بانی دالوں میں ختم کی ایک جڑی بہت اچھی اور جڑی کی کاٹا۔ جو کہ چارہ پہنچاتا ہے جملہ کھانے میں بہت سے امراض جنس جنس اور غیر موافق خوراک کا نتیجہ ہیں۔

نیل اجڑا ہوا ہے

- (CARBOHYDRATES): (1) کربوهائیڈریٹس
(FATS): (2) چکنائی
(PROTEIN): (3) پروٹین
(VITAMINS): (4) وٹامن
(MINERALS): (5) معدنیات
(WATER): (6) پانی

۱۔ لڑاء ہمیں فکرت سے حاصل نہیں کرتے ہوئے بلکہ یہ جلدی خوراک ہی میں حاصل ہوتی ہے۔ ہمیں اتنا صبر چاہنا کہ وہ سناٹا کھانڈا دیش لڑی قرائن کیا کرتے والا لڑائی کر رہا ہے یہ ہونے لگے جلدی کو ہم میں قبیل کرتے ہی تمام جسم کو سخت دھابے اور جسم دھاس بھی کیا کرتا ہے۔ اور اس گروپ میں اناج، دال، سبزلی، جین، مٹھوں کے علاوہ کچلی اور اس سے بنی اشیاء ہال ہیں۔ اس طرح ہونے جسم کی اپنی کو مٹھائی کھیر کے لئے ضروری ہیں اور یہ صبر گشت، دالیں، سبزلی میں ہوتے ہیں۔ پھلکیں جسم میں قرائن کو ذخیرہ کرتی ہیں یہ اناج ہیں۔ سوکھ، مٹھ، اناج تل و ضروری ہیں اپنی جاتی ہیں مٹھائی کلیات بھی پہلے جسم کو صحت مند کرتے ہیں اور رنگ و بھورا، کہ سطرہ ہاتے ہیں یہ روزمرہ کی خوراک سے حاصل ہونے والی ہیں پہلے جسم کو تقریباً 75% حصہ پانی ہے مثلاً ہے۔ یہ غذائی لڑاء اندر کھانڈا ضروری لڑاء کو ایک جملے سے دوسری جگہ شش کرتا ہے۔ خون کی دیکھ حالت میں رکھتا ہے۔ ایک نام شخص کے لئے روزانہ کلو گرام صحت پانی ضروری ہے۔ پانی کی مٹھہ مقدار ہمیں دس وار مٹھوں اور سبزلی سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ اور دھاس کو جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ ہمیں بہت کم مقدار میں لیکن لڑی لئے چھٹی دنہ کی کئی قسم میں مختلف پیلوں کا سبب بنتی ہے یہ بھی ہمیں صاحب مقدار میں خوراک سے حاصل ہوتے ہیں۔

ایک حقیقت ہے کہ مہربت ایک جیسا کہلا کھاتے رہنے سے ہمارے جسم کی تمام ذرائع
ضرورت پوری نہیں ہو سکتی۔ اسلئے ہم کو بہت سی چیزوں کو ڈاکر کہلا جائے۔ جس لوگوں میں
بعض ذرائع جڑ قائم ہو چکا ہے یا جس ذرائع بنیاد انہوں نے اصل مغرب ضعیف ہونے کے باعث
اس میں طرح اپنی ہی کی انکی دریافت سے اسکی جیسے قصاص کے نقصان ہوتا ہے مثلاً دودھ کو مکمل
نڈا کر دیا ہے۔ لیکن اس میں ذرا نہیں چاہا جاتا۔ اسی طرح گوشت میں چرما نہیں ہٹا، دلی ریش
جس کی بنیاد نہیں فراہم کر دی ہے مگر اس میں پروٹین یعنی سفیدات اور جلیات نہیں ہوتے اسی
طرح کہ ایک عام بات یہ ہے کہ کھانے کے بعد دودھ نہیں پینا چاہئے بلکہ دوسرے ملک میں کھلی اور
دودھ ایک ساتھ کھاتے جاتے ہیں اور بہترین کے خیال میں ایسا ہونا چاہئے۔ ہر کھانے کے کس کس خاص
کھانے کے ذریعے اثرات دودھ کے ساتھ مل کر سفید دھن کے باعث بنے ہیں مگر عام نگہین کے بارے
میں۔ جڑ دے کہ کچھ ذرائع کو گرم اور ٹھنڈا کر دو کر دیا جاتا ہے یا مہربت کہلا دیا ہے
فرض ہے کہ بعض لوگوں کی اہمیت ذرا کے بارے میں یا تو کہ جاتی نہیں یا مہربت ہی کم اور
معمولاً جاتی ہے۔ سوچیں ذرا کے لئے ہمیں ان تمام باتوں سے بڑا بڑا اور تمام ذرائع کو دیکھ کر
مضبوط کر دینا کہ جس میں حال کر ہوگا۔ جملہ کام کرنے والے اپنے شخص کھلاں جلد
میں ہیں اور کھانے کے پانے عرصہ چار سو گرم بعد ہندہ خلق کرتا ہے۔ جسم میں ہر پانی اس
کی کو پڑا کرتے اور صحت کو برقرار رکھنے کے لئے مضبوط دھن کے ذرائع ضرورت ہیں کہ جسم میں
کھانے ذرائع جلیات سے حار ہونے والے اہم عناصر کھن اور دھنوں میں ایک اپنے جسم سے
ڈیڑھ 270 کھن اور 17 گرم باغیروں کے التوج ہوتا ہے اس کی کو چھلنی۔ پھینکیں اور
کھلی جلیات کی مضبوط دھن سے ہی پورا کیا جاسکتا ہے۔

بیماری میں غذائی احتیاط

تفسیر: نبرا

ایک میز	دودھ (کائے کا)
4 عدد	الائے
ایڑھ چمکانک	سیرینے کا پالزر
نصف چمکانک	اٹالے ہونے جاوڑوں کا سلید یا پیرن کی کولی غذا
4 چمکانک	کریم (20 لی صد) یا پھاس کا دودھ (جو اٹالے
ایک لروہ	کے بعد صبح میں ایک تالیاں رہ جائے
4 چمکانک	خشک خمیر
	چنی
	کیشر: مائیلے یا لارنل کا رس

اگر ایک آدھ دن کے لیے بلا لفظ یعنی فعال سہال غذا دینی پڑ جائے تو اس میں یہ چیزیں شامل کریں: سفید سولے کی بولیاں، شربت، سفیدی پتل اور چینی ہونے دیں کی لکھی، سفیدی پتل جانے یا کالی، چمچنے، ہونے پھلن کے رس اور پال چمکانک پتی ہونے پتی۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اس قسم کے سہال حوالہ پتی ہونے ہیں اور جسم کے اندر لائیگی کو روکتے ہیں مگر ان میں غذائیت (لحمیات اور صابین وغیرہ) بہت کم ہوتی ہے۔

عام طور سے ہر مرض کے حملے کے دوران میں سہال غذا، ازاں بعد نرم غذا اور اس کے بعد معمول غذا دینا چاہیے۔ نرم غذا (معدی مندرجہ بالا غذا یا غذا نمبر 3) جن لفظیہ کے سال کے ساتھ پائی جا سکتی ہے ان میں یہ چیزیں شامل ہیں: دودھ اور اس سے بنی ہوئی پتی، ڈال لہیاء، فعال سہال، کائے (جس میں چوکریلہ ہو) یا چاول سے بنی ہوئی چیزیں جو بالعموم پیرن کے کھانے کے لیے پائی جاتی ہیں۔ ڈال روٹی، لہیاء، پھل، سریش، پائیر، اٹالے ہونے چاول، آلو، سوتلن، کریم، مکین، لہائی روٹن، زائدہ گل ہوئی شیرازاں (کابیر، مٹر، چنڈو، مکرندی اور نمالز) لہوں کے لہل یا اٹالے ہونے پتل (سبب) آڑو، خوبانی، لائیائی اور پکے اور چمچے ہونے دیگر پھل، سادہ، والنگی، کسٹرا، فیرین، مٹل کی برف، سفید، سرکہ اور اس لہرست میں سے کدو، جیڑوں سے لہا کپے ہونے دوسرے، و چیزیں پین کا کار نرم غذا میں خیر، کولا چاہیے یہ ہیں: چمکے دار الیاج اور دالیں، چوکریلے ہونے آئے، لہے لہی روٹی، مٹلا یا لہنا ہوا گوشت، الائے، آڑو، آلو، کبھی شیرازاں، پکی ہوئی وہ سبز پانی جن سے لہد میں ہوا لہوٹی ہو (ایاز، لہسن، کولہی، کدو، کھیرا، ساک، لہوں کا اناس اور انیر، خشک مٹر، شلجم اور سرپن)، لہوئے، لہوئے کا اناس اور انیر، سولے دار کیک یا لہسری، آچار، سریش، چانی اور گوی دار سولے۔ خشک اسراف میں جو غذا کھالی چاہیے اس کے چند نمونے حسب نمبر 3 میں دیے گئے ہیں 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000



First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

بیماری میں غذائی احتیاط

قسمت نمبر ۲

۱۔ بد بھنسی کی شکایت میں جن چیزوں کو فروغ دینا چاہیے ان کی فہرست یہ ہے : زور دہ ، کرم ، سکھ ، اللہ (کے ہونے نہ ہونے) اور ہول یا کلمہ صالحانہ کے ۔ کہ یہ کمال ہول ہول (اگر ہول نہ ہو) ، ادا ہوا یا کلمہ صالحانہ کے ساتھ پکا ہوا وسیع ، غریبوں کے ہول (گرفت ہونا) یا ہلا ہوا نہ ہو) ، انور ، اورمزی ، کھڑے کھڑے کر کے اہل ہول ، اہل باہر ، سبزیان ، اہلے ہول ، بھلون کا ہول ، لا رس ، ہول ، ہول ، روک ، دلہ ، کھڑی ، لبرنی ، سوہان ، لوٹ ، سکی ، شہد ، بونک کی ہٹی دال ، ساگردالہ ، ذبی ، ہٹی نسی اور ہٹی چائے ۔ جن نشانیوں غرور دے اور ہز کرنا چاہیے وہ یہ ہیں : کبھی سبزیان ، شکہ ہوئے ، ہٹا اور ہلا ہوا گرفت ، اللہ ، مجرب ہونے اور ہول ، اور سخت ہول ، توہل اور ہولے اور ہولے شہد ، شہدائین ، زور دہ ، کرم ، سبزیان ، کبک اور کبھی ، اور ہم سے کلمہ صالحانہ ، گیون کے سوا دیگر الائی جی رول یا ذیل رول اور ہز چائے یا کال ۔

(۱) کھانے کے اوقات کی ماہندی کرنا اور کھانا دن بھر میں چار سہ مرتبہ کھانا ملنا ہے۔

(2) کہنا چاہا کہ اور آہستہ کہنا چاہیے اور کہنے سے قبل اور بعد چند منٹ آرام کرنا چاہیے۔

(۱) رات کو اور بالائیوں کو للو انداز کرتے ہوئے خوب سوتا ،
بھوک کو بڑھاتا اور ہائے کو درست کرتا ضروری ہے۔

(4) معلہ جب خالی اور نو سکریٹ لوش اور منشی تہاء سے اہل سکریٹ چاہیے۔

(5) کہانے کے ساتھ ہال لکھ دینا، لیکن کہانیوں کے درمیان زیادہ دینا، ملید ہے۔

(6) اگر دالوں میں اٹھل پوٹھا کوئی اور جسامت نکلتی ہو تو اس کا مداوا کرنا بھی ضروری ہے۔

(۷) ! اجس طرح کلان ہونے خود بخود چہرہ قدرے ادھک
رکتہ رنگہاں چاہیے۔

نا سورمخده و عفی

Peptic Ulcers

ہیٹنگ اسر یا فروغ معده میں دو اڑیاں شامل ہیں، بائیں لندہ معده (gastric ulcer) اور الیور علی (duodenal ulcer) یہ دونوں بیماریاں معشت اور معے کے ان حصوں میں ہوتی ہیں جہاں معشت کی تیزابیت و طریت ہوتی ہے۔ اس باڑی کا خراج سبب مدلوں میں ہے۔ کھانے پر کہ نہ ان لوگوں کو صرغ ہوتا ہے جن کے کھانے کے اوقات معده ٹھنڈا ہو، جن کو ٹھیل و صرغ اٹھانے اور کھانے زیادہ کھانے ہوتی، جو کھانے کوئی اور شربہ کے علاوہ ہوں، جن کی کھانے پر تیزان اور مدلوں میں کم ہو اور جو اپنے اور کالی وغیرہ باڑے ہتے ہوں۔

Fever

تنپ یا بخار

ملاحظات: پتھر یا قب کسی شروس بنیادی غرائی یا بیاری کی علامت
ہوتا ہے۔ اس عارضے میں درجہ حرارت معمول (98.6) سے زیادہ ہو جاتا ہے
لیکن ک وقتار معمول (70-75 ڈی گری) سے اتنے ہو جاتے ہیں اور جسم
بہت حساس، سلا پشیمان، ریشماور، کان، ہاتھ اور پاؤں، زیادہ گرم
ہوتے ہیں۔ سہرہ اور آکسیجن عموماً سرخ دکھائی دیتی ہیں اور سہتہ آئے
لگتا ہے۔ بالور غالب ہو جاتے ہیں اور کمزوری حسوس ہوتی ہے۔ علامات
کی کسی پیشین گوئی امکان ان امراض پر مبنی ہے جن کے باعث جسم کا درجہ
حرارت بڑھ جاتا ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ جن میں عمل تجزیہ کی رفتار
تیز ہو جاتی ہے جس کے سبب پشیمان نمینیت کی لوٹ ہووٹ (زائد) ہو جاتی
ہے، ان لیے سریش کی علامات ضرور آتے (محسوس نمینیت ضرور ہوتی
ہو جاتی ہیں۔

[illegible]

Gastric Indigestion

بدست

علامات: منہ میں چلن، منہ کے اوپر کے حصے میں
ایٹھن یا درد، عدم اشتہا، لاڈل یا ورم، کھیت، پسینہ اور لہلہا ہنسنی
کی علامات ہیں۔

الحمد: سرکاری ملازمتوں ہوتے ہیں، انہیں ایسی بات چیت نہ
 آئے، لیکن اگر ایسی بات چیت ہے۔ کہنے کے بعد کہہ آرام کروا دیں۔
 سرکاری، تیل اور پانی چھوڑ دے۔ اور پانی چھوڑ دے۔
 زور دہش ہونا ضروری ہے۔ گرم مصلحتوں، اجازت اور جتنی دیر
 استعمال لالہ نہ دیتی ہے۔ سرکاری کے رجحانات، حسرت اور ہند ہے۔
 کہنے کا مطابق ہونا ضروری ہے۔

بیماری میں غذائی احتیاط

تقدیر: 3

Dysentery

پیش

Colitis

درم قولون

علامت: پیش دو قسم کی ہوتی ہے یعنی امیبا (amoebic) جراثیمی (bacterial) پیش۔ پہلے قسم میں آلت کے نیچے حصوں میں طرح یا

لاہور میں جانے کے باعث پیش کی شکایت مسلسل ہو جاتی ہے۔ لیفلے کے خوردبینی مطالعے سے پیش پیدا کرنے والے "کولون" کا سراغ لگایا جاسکتا ہے۔ دوسری قسم کی پیش شیلیا (shigellosis) یا سالدونلا (salmonellosis) نامی جراثیم کے حملے سے ہوتی ہے۔ اس پیش کی دن شکیں ہیں یعنی تیلی ہانی کی مانند دست، آلو ملے دست اور ہب یا خون ملے دست۔ پیش اورکات پیشی دھاتی کھلیت، کھانے کے ادبی طرح وشم نہ ہونے یا دانے کے لٹام ہیں کسی کھانے کے سبب کے خراب ہوا کرتے سے بھی ہو جاتی ہے۔ کچھ مریضوں کو دست اور پیش کی شکایت باری باری ہوتی ہے۔ لیفلے کے خوردبینی مطالعے سے پیش پیدا کرنے والے کرموں یا جراثیم کا پتا لگایا جاسکتا ہے۔ دولوں قسم کی پیش کی وجہ سے جسم میں ہانی کی بہت کمی ہو جاتی ہے، جس سے باعث وزن کم ہو جاتا ہے اور کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ لاپے پور سے ہے۔

خلا: امیبا پیش میں سخت اور دیرس خلا سے ہر روز لازم ہے۔ مرض کی ابتدا میں شوربا اور پانی اور بعد ازاں کھانا اور دودھ اختیار سے دینا چاہیے۔ مرض کی شدت کم ہونے پر کچھ ہونے حاصل ہا کھجی، ذیل روٹی، ساگودانہ اور ایلے ہونے والے سبب لایا ہوتے ہیں۔ جب یہ خلا پختہ ہونے لگے تو کم لچھت پیدا کرنے والی غذا، جس کا ذکر پلے کیا جاتا ہے، دینا شروع کر دینی چاہیے۔ کچھ دن بعد زود پختہ غذا اور اس کے کچھ دن بعد عام غذا دی جاسکتی ہے۔ یہ تبدیلیاں ان علامات کے ملاحظہ کرنی چاہیں جو مہلے اور قولون کے دور کے حملے ہیں دی جا چکی ہیں۔ جراثیمی پیش کے دوران میں سب سے پہلے سیال اشیا (خاص طور پر ہانی، لیسوں اور نمک ملا ہانی، پھلوں کا چمکا ہوا رس، شال شوربا اور آسانی اور سوخت کے دور) دلائی چاہیں۔ آہستہ آہستہ دی، چاول، اٹا ہوا دودھ اور چاول یا کھجی، دودھ میں ذیل روٹی ننگو کر، ساگودانہ اور دودھ اور اس کے بعد اسی چیزیں کم دینا چاہیں جن سے لچھت پیدا ہو۔ بیوں کو آسانی آ رہی ہوں تو نال کے ذریعے اور آسانی نہ آ رہی ہوں تو بول کے پالنے کے ذریعے سیال اشیا، مثلاً ہانی، گوکڑ یا جینی کا شربت، نمک ملا ہانی، مرغی اور شال شوربا، پالا چاہیے۔ دلی کم ہونے پر اٹا ہوا دود دینا شروع کر دینا چاہیے۔ کچھ ہونے سبب کا گوڈا، کرش دی اور لیسوں کا رس پک کر درست کرتا ہے۔ رفتہ رفتہ جینی کو عام غذا پر لے آتا چاہیے۔

نصیحت اور احتیاط بھی دینا چاہیے۔
(1) مریض کو بستر پر لٹا کر آرام اور گرمی پہنچانا چاہیے۔
(2) ہانی اور مرغی پانی مریض کا ٹوٹن نام رکھنے کے لیے ان دولوں کا جسم میں پہنچانا ضروری ہے۔
(3) ڈاکٹروں سے مناسب علاج کرایا چاہیے۔

قولون کی سرچ میں سبب اور طرح کے ہیں، پیش مخصوص اور غیر مخصوص۔ جراثیم اور کرم (جن کا ذکر پیش کے سلسلے میں کیا جائے گا) مخصوص اسباب ہیں اور کھانے پینے میں بے اعتدال، ذہنی انتشار، آلتوں کی تیز حسیت (مثلاً دودھ سے) اور گڑبگڑ لکڑبکڑ غیر مخصوص اسباب ہیں۔ علامات: عام طور پر پیش، پیش اورکات مابین آہستہ آہستہ کھیں اسباب۔ ہبل کے نیچے حصے میں درد، سرور، کچھ مریضوں میں رگ حاجت کے وقت لیفلے کی چھانے سرب طاق یا آلو کا انشراج اور پیش مریضوں میں تشنگی درد کے بار بار حملے اس مرض کی علامت ہیں۔ یہ پیش عموماً ان لوگوں کو ہوتا ہے جن کی طبیعت لسی زاد ہو، جن کو تیز منہ اور پریشان رہنے کے عادی ہوں یا وہ تغیر یوں کا شکار ہوں، نیز "کھانے پینے" دینے سہنے اور ریلے حاجت کے معاملے میں بے لاملہ ہو، اور بلا ضرورت چلاب یا دیگر ادویات اپنے دینے ہوں۔

خلا: جیسا اور ذہنی سکون اور معمولات زندگی میں بالکلانی س مرض میں بے حد مادیات ہوتی ہے۔ لیفلے ہونے کی صورت میں سیزان اور ہبل زیادہ کھانے پینے لکڑ بھڑ ہونے کے بعد ان کا جو حصہ بچ رہتا ہے وہ آلتوں میں اسٹاف حرکت پیدا کر کے خوراکی کو آگے بڑھنے میں مدد دے۔ یہ اس چیز سے ہوتا ہے کہ اس سے کسی قسم کی خرابی پیدا ہونے کا اندیشہ ہو۔ سیزان میں کھانے پینے کا کمر کھلائی گئی ہوں، مالر، ساگ، کادو، خیرلہ، بالک، مینہ، چنار، کھسی، سکندر، ہبل دار سیزان، بیکن، پوری اور پختہ ملد ہیں۔ دانی بھی فائدہ مند ہیں۔ آلوں میں ہبل، ہبل یا وہ ہبل جو چھلکا اتار کر کلا لے گئے ہوں، کھانے جائیں۔ گرم ہبل، مثلاً کھلا، پکڑ کوٹھ اور کھیں بھی پکڑے نہیں کھانے چلا سکتے ہیں۔ دن بھر میں لیفل سے ایک درجہ کلاس تک ہانی پینا چاہیے۔ اگر اس مرض میں دست آ لے ہوں تو ایسی نشیا کھاتی چاہیں جن کی لچھت نہ ہو یا کم ہو، تاکہ قولون کو آرام مل سکے۔ ان نشیا میں غیر جرب، گوشت، پھل اور مرغی، کھجی، ہیرے ایلے ہونے والے، ساگودانہ، حائل، پھلوں کے رس، شہد، شکر، مینہ سولے کی بولیں، ذیل روٹی، ہانی کھیں یا قبل (دولوں چیزیں لہوڑی ملنا میں) ایل ہوتی سوٹاں، ذیلی پتی، جیل، شربت اور کیک (بلیئر سولے کے) حاصل ہیں۔ ہاد رسہ کہ دودھ، مریض کھانے "کم پکڑے ہونے والے" آلو، سیزان اور ہبل لیفلے کی مقدار کو بڑھاتے ہیں۔ اس مرض میں کھانا جتنا خشک ہو اور سیال چیزیں جتنی کم ہوں اتنی ہی جلد اٹال ہوتا ہے۔ کھانا لہوڑی، لہوڑی، مقدار میں کھنی مریض کھانا چاہیے۔ ایل اور ہانی ہوتی ہیں، دینا، مناسب طور پر جن میں گرم مصالحے استعمال کیے گئے ہوں، مناسب ہیں۔ یہ خلا متوازن ہوتی چاہیے لیکن اس میں نصیحت اور احتیاط بکثرت دینے چاہیے۔ زیادہ ہاد لوگوں کے لیفلے میں ہوسہ؟ اگر عام نصیحت ارج ہو جائے تو۔ لیفلے غذا میں نصیحت کا احاطہ رکھنا نہایت ضروری ہے۔

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

تین سال کی عمر کے بچوں کو ہوتا ہے۔ یہ شکایت بچوں اور بالغوں میں زیادہ دیر تک لا علاج رہنے سے مزمن حالت اختیار کر لیتی ہے اور سرخ لطفہ کا باعث بن جاتی ہے۔
 غلظت : اگر سرخ کی تشخیص استاد میں ہو جائے تو گیزن اور جینی سے تیار کردہ اشہ کو ترک کر کے اور اہم غذائی اجزاء مطلوبہ مقدار میں کھائے سے شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اگر سرخ ابرو یا چکا ہو تو مذکورہ اشہ سے ابرو کے ملاں چکائی کا استعمال بہت کم کر دینا چاہیے۔ کھانے کے لیے سوڑوں چھڑیاں یہ ہیں : دودھ (اگر ہضم ہو جائے) ، سیرینا ، ساگودانہ ، چاول ، آلو ، گوشت ، پھل ، اٹلے ، لہری سی چکائی ، دالیں ، سبزیاں ، پھل ، غلہ وغیرہ اور ہنسی چھڑیاں (جن میں سرخ اناج نہ ہوں)۔ اس کے برعکس آوولین ، ہسٹک ، ساسج ، سویاں ، کیک ، ہسٹری ، بالائی ، سلاخ کی برف ، چوکولٹ اور شالیان (جن میں سرخ چھڑیاں موجود ہوں) سوڑوں نہیں ہیں۔ ہنسی اولات برہزی غذا جو ماہ سے ایک سال تک دینا بڑی ہے۔ جو سال کی عمر کے ہند سے شکایت اکثر دور ہو جاتی ہے۔

کشیوں سے تھریوڈ اشہ میں جو کر آلو اس سے تیار کردہ اشہ ، اناج اور اس سے تیار کردہ چھڑیاں (کیوں کے خالص مادے کے سوا) ، لقی ، اٹی کریم ، شیریں سٹوف ، میٹھا سوا ، آوولین ، بیریکس ، ہسٹک ، سیرینا ، سویاں ، سویاں اور مکرول وغیرہ شامل ہیں۔ یہ چھڑیاں جن میں کشیوں نہیں ہوتی ہیں : پھل ، لیکس ، دودھ ، سکین ، پیرس ، سیرینا ، کیکسٹر ، اٹلے ، پھل ، گوشت ، پھل ، شہد ، سرخ ، اناج ، سلاخ ، چکی کا دھیر ، سرخ ، چاول ، ساگودانہ ، میٹھا ، کیک ، آلو ، شکرلندی اور کچا بیڑیاں۔ علم سرخوں کو ہر روز لوہے کے سرکیت ، کوکک اشہ (10-55 گرام) ، چاکلیٹ کے (15,000-25,000 آوولین) اور چاکلیٹ ڈی (1,500-2,000 پوٹین) دینے چاہیے۔ دودھ ، دہی اور تازہ مہاروں کے دس سے ملید ہیں۔

Sprue

سنگری

علامات : انسانی جسم میں کوکریٹ اور چکائی کے تحلیل نہ ہونے سے اس مرض میں اسہال ، روڑ کی کسی ، کمزوری ، دہان کی سوزش ، چند کی خرابی اور خون کی کسی کی علامات نظر آتی ہیں۔ سنگری اور سہک قرانٹم (pernicious anaemia) کی علامات ملتی جتنی وہی وہی۔ قرانٹم ہے کہ سنگری میں چکائی کے جزو بدن نہ بن سکے کے باعث لاشے کی شکل مخصوص ہوتی ہے مگر سہک قرانٹم میں مدد کے خائے غلطی کی اوبال کم ہو جائے کے باعث مدد کا وس تھوڑا اور لاسی قسم کا ہوتا ہے اور اکثر حرام مٹز کی خرابیوں سے امصاب تکلف ہی ہو جاتی ہے۔ یہ مرض عموماً ادھار عمر کے لوگوں کو ہوتا ہے۔
 غذا : اس مرض میں غذا کا اہم مزمن شکسی عارضے کے اہم سے ملنا چاہیے۔ ابتدا میں چکائی کم بکر لہیات اور لاشے دار غذا (سوارے) زیادہ دینی چاہیے۔ قرانٹم سے بہتر ہے۔ کیکسٹر اور مرابین کی مل چل ایک گول ہر روز کھا لینا چاہیے۔ خجائی ی (خصوصاً آرنک ایلڈ) خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ اہم کا عرصہ ناریں شروع ہوتا ہے مگر اس کے دوا کوئی دارہ نہیں۔ اس مرض میں جو غذائی اشہ نقصان نہیں کرتیں وہ یہ ہیں : پھل لشی ، سبکی پھل ڈیل وڈی ، قرانٹم ، پھل ، سرخ ، شورو (بلا چکائی) ، آلو ، پیکا کو کلائی ہونی سبزیاں اور پھل ، سادہ کیک ، شہد ، کیک (بشرطیکہ کم مقدار میں ہو) اور سرکہ۔ اس کے برعکس دودھ ، روڑ ، سخت گوشت ، کچی ، سخت پھل اور پھل ، سرخ ، اچا اور گرم مصالحے مشر ہیں۔ اہم سے کچی دن گزار جانے کے بعد سیرینا اشہ لاشے کے بعد دیکھتے غذا دیں شامل کی جا سکتی ہیں۔ چاندنی ہند عام کھانا شروع کر دینا چاہیے۔ مگر جہاں تک ہو سکے اشہ کے ساتھ روڑ ، لاشے یا لاشے ہونے سخت گوشت ، کچی ، زیادہ سکین ، کچی دار سویت ، سخت پھل ، آلو اور سخت اور زیادہ روٹے دار سبزیاں (کوبھی) ، سولی ، شلجم ، سادہ اور دالیں : تیس کھاتی چاہیے۔

(4) چلے ایک یا دو دن تکین ہائی (ادہ سیر ہائی میں چائے کے ایک پیچ کے برابر تک غوریل ملا جائے) کے سوا ، جس میں کارکوڑ یا تھوڑا سا پھلور کا وس یا کوئی مرق ملا یا کی ہو ، اور کوئی غذا تین دینی چاہیے۔ درمیان قسم کے حلے میں ہر دو گھنٹے کے بعد تکین ہائی ، جو کا ہال یا دودھ اور ہائی برابر ملا کر پلانا چاہیے۔ ایک دن بند جب حلے کی شدت کم ہو جائے تو چوڑے کی پتی ، کسٹرا ، دودھ ، دہی ، ساگودانہ ، چل ، لیم فرشت اللہ ، پانک ، صند دلیہ ، آوولین یا پوٹیکس جیسی غذا دی جا سکتی ہے۔ ایک پتے کے اندر اللہ سرخ کو اس غذا پر لے آنا چاہیے جو ہنشی کے سلسلے میں تھوڑی کی گئی ہے۔

مزمن دم قولون

Chronic Ulcerative Colitis

علامات : اس مرض میں روڑ کی نمایاں کسی ، سہ سے کمزوری ، مدد لاشہ ، پت کے درد اور خون کی کسی کے علاوہ مختلف قسم کی خجائی اور لشیان شکایت ہو جاتی ہیں۔
 غذا : سرخ کوکک کر آرام کروانا ، ذہنی انتشار کا مقدار کرنا اور غیر حسیت کی شکایت ہو تو اسے دور کرنا ضروری ہے۔ جہاں تک غذا کا تعلق ہے اس میں حرارے ، لہیات ، خجائی اور مدد تک بکثرت ہونے چاہیے۔ مگر زیادہ لہجیل پیدا کرنے والی کوئی چیز نہیں ہونی چاہیے۔ کوکک کم روڑ لے لڑنا چاہیے اور تھوڑی تھوڑی مٹزی غذا دینے دینا چاہیے۔ آلت سے خون پنے یا جکر سے غلب ہونے کی صورت

میں جزیان لہیات بکثرت سے سہا کرتے چاہیے۔ اس مٹد کے لیے چھوٹا گوشت ، کچھی ، اٹلے اور پتی دینا مفید ہے۔ اس تکلیف میں سرخ عموماً دودھ ہستہ نہیں کرتے اور لہجیل کے لحاظ سے اس مرض میں یہ مفید بھی نہیں ہے۔ علامت کے لحاظ سے غذا اگرچہ کالی مختلف ہوتی ہے تاہم جو چیزیں بر حالت میں ملتا ہو سکتی ہیں وہ یہ ہیں : پانی ، چائے ، شربت برف کے پھر ، ڈیل وڈی ، پتہ جن میں سہ نہ ہو ، تھوڑا کز مشروس غذائی ، سکین ، لہائی لیل ، گوشت ، اٹلے ، مختلف فوڈس ، پانک ، سویاں ، کسٹرا اور شہد۔ ان کے برعکس دودھ ، اناج ، کچی ، سبزیاں ، پھل ، کچی دار سویت ، گرم مصالحے ، سرخ ، اچا ، چکی ، شالیان اور آل ہوتی جزیان مشر ہیں۔ زیادہ گرم یا زیادہ لہجلی چیزیں اپنی نہیں کھاتی چاہیے۔

مرض کی شدت کم ہو جائے پر مذکورہ بالا غذائی اشہ میں مٹنے یا کتو وغیرہ کے وس ، کیلے ، مٹار کے وس ، اہلے ہونے دودھ ، پکا کر کلائے ہونے (جن کا چھلا آلو بیج کش دے گئے ہوں) ، بلا سو ، لیرینی یا کسکور اور اچھی طرح اہل ہوتی سبزیاں کارقہ زلف اشہ کم کرنا چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ ان چیزوں کو بیک ہند دیکھتے کھلا جائے۔ سرخیں چوڑی چوڑی روہ ہستہ ہوتا جائے اسے ہائی غذائی اشہ ہی کہلاتا شروع کر دینا چاہیے۔ جن اشہ سے سرخ کو ہستہ اہم کرنا چاہیے ان میں کچی ، اناج ، آلو ، اناج کا آلا ، چوکر ، پھلکے دار دالیں ، چری ، شیل پھل اور سبزیاں ، کڑے شوربے ، کڑی دار سویت اور گرم مصالحے شامل ہیں۔

Celiac Disease

شکمی عارضہ

علامات : بھوک نہ لگنا ، دست آلا ، لشو و سکا کا ٹوک جانا ، پت کا پھول جانا ، لشی کا غیر معیاری ہونا (مقدار میں زیادہ ، نرم ، ہلا زود رنگ ، بد بولور) ، چکائی اور جواک دار) اور سرخ لطفہ کی تمام علامات اس مرض کی علامات ہیں شامل ہیں۔ یہ مرض چکائی اور لشیان دار اجزاء کے تحلیل ہو کر جزو بدن نہ ہونے سے ہوتا ہے اور اس کا اصل سبب اناج میں پایا جائے والا مادہ گلیوٹین (gluten) خصوصاً گلاڈین (gliadin) ہوتا ہے۔ یہ مرض بالعموم چھ ماہ سے چھ سال تک (زیادہ تر



بیماری میں غذائی احتیاط

قسط نمبر 4

جاسکتا ہے کہ مرض کی عام اور مزمن حالت میں بھی چکنائی کم دینی چاہئے۔ اپنی زیادہ سے زیادہ لیسف یا بون چھٹانک کی بونج - انسبات آہستہ آہستہ ایک یا ڈیڑھ چھٹانک تک دینے اس لیے ضروری ہیں کہ ان کی کھل سے چکر مائلر ہوتا ہے۔ غذا کا بہت چمچہ لٹائیں دار انشاء سے پروا کرولا جائے۔ اگر سرانسی اہل - سیزول اور دودھ بالاعدک سے بنا ہو تو حائلیں یا معدنی نمک دینے کی ضرورت نہیں۔ اگر اسے ایسی 1 اہ - بل دئی ہو تو ان اجزاء کی کسی لکیاں کھلا کر دوزی کو 1 - پتر ہے۔ خنصر یہ کہ اس مرض کے مراضوں کو انسبات اور لشار دار اجزاء زیادہ اور چکنائی کم دینی چاہیے۔

Hepatic Coma

مہات جگر

علامات : بڑھتا ہوا اپنی انتشار (لاہورانی) کے جستی و شعلی فیڈیلان (پشورن) کا کھجالی اور لیوونین (لاہورانی) کی علامت ہیں۔ یہ مرض عموماً جگر کی بران خرابی سے پیدا ہوتا ہے۔ انسبات کے حل نہ ہونے اور ان پر جراثیم کے حملہ آور ہونے سے ظاہر اصولاً جیسے شعلی مادے خارج نہیں ہوتے اور ان کی خون میں زیادتی کے باعث دماغ صحت نام کرتے سے جواب دے دیتا ہے۔ جاپان و ہونک، ٹیکان، فے اور مالڈر طبیعت کی علامتیں ہیں اکثر مراضوں میں لظن لظن ہیں۔
غذا : انسبات کی مقدار کم ہونا چاہیے (دو گرام فی کلوگرام وزن) لیکن سیات کی علامت (شو آکٹرون) و ایڈیون اور بازوں کی لڑش یا رشتہ) کو دار ہونے ہی انسبات میں اورا کسم کر دینا اور چکنائی کی مقدار کم کر دینا ضروری ہے۔ سیات وک چائے کے بعد عام غذا خاص طور پر مہولات سے حاصل ہونے والی غذائی اجزاء دینا چاہیے۔
سیات کا ایام چونکہ ثابت خطرناک ہو سکتا ہے اس لیے مراض میں اورا کھٹانے میں داخل کرنا دینا چاہیے۔ جب تک وہ مشائخانی میں داخل نہ ہو جائے اس وقت تک اس کی حالت نام رکھنے کے لیے کوروی اوروی دیز ایڈ (اصل یا ایک کوٹھے کے لیے) سیات ہولوں کے رس و میٹھے سرواے کی اورلیں اور دیگر مشروبات دینے چاہیے۔ لوکڑ کا محلول خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ سیاتیں ہی (کینیکس) و سیاتیں سی و کالیامین اور ہولانیم کے نمکوں کو محلول کی شکل میں یا پڑیہ لیکہ دینا بہت مفید ہے۔ مرض کا حملہ ختم ہونے کے بعد انسبات کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھانی چاہیے مگر چکنائی کم سے کم دینی چاہیے۔

Cirrhosis

تشعشع الکبد

علامات : جگر کی بہ کیفیت اس کے لیسج کی بران خرابیوں یا مضرے کی وکارٹ سے ہوتی ہے۔ والرس، برانیم اور کرموں کی چہرت لہی اکثر اس کا موجب ہوتی ہے۔ جگر کی سختی و سکڑن و سوہ قندہ و ایوک کی کسی، اشتقاق، لیس و چلڈر (ascites) اور بران اس مرض کی علامت ہیں۔ بران اور جراثیم کے خلیے کی صورت میں جگر بڑھ جاتا ہے۔

مستعدی درم جگر

Infectious Hepatitis

اس مرض کا موجب ایک وائرس (virus) ہوتا ہے جو غذا سے خون کے ذریعے جگر تک پہنچتا ہے اور اس کو ہنوم کر دیتا ہے۔ یہی وائرس بہ والرس مراضی کو کسی شعلی کا خون دینے سے بھی جگر تک جا پہنچتا ہے۔ تب زود کا والرس بھی جگر کو اس طرح ہنوم کر دیتا ہے۔ ان دو وائرسوں کے علاوہ اپنی جراثیم اشلا پ زاکوکل (pyogenic cocci) و بوائٹ (سلا) جیسے غذا کرنے والے اسے (amoebae) و بوائٹ (spirinchae) اور کیمائی مرکبات اشلا بڑوں لٹرا کورائل بھی مستعدی دوز جگر کا باعث ہوتے ہیں۔ دوز جگر عموماً انسبات کم کھانے والی اور ٹنگا و لارواک کھورن میں رہنے والے لوگوں و بالخصوص بیون میں زیادہ دیکھا جاتا ہے۔
علامت : یہ مرض عموماً تشدید کم شدید اور مزمن یا کھنہ شکل میں لظن آتا ہے۔ نشان یا مالش طبیعت، عدم اشتہار، بخار، درد، جگر زور و زور و شب آواز باجائے بران اور ال یا ہنہ پھول (چکنائی وال) چہرہ سے نفرت شدید کھل کی نشانیاں ہیں۔ عام حالت میں معد لٹرا جگر کے دم اور دوسرے بعض اوقات بخار، لیس اور بران کی کوروی سے علامت لظن آتی ہیں۔ جیسے مراض کھنہ ہو جائے او تشع الکبد، سیات اور بران وغیرہ کی علامتیں نمودار ہو جاتی ہیں۔ جن کا بیان آگے کیا جائے گا۔

غذا : تغذیہ حالت میں مراض کی تشعشع پہنچا دینا چاہیے تاکہ ہرٹلیسون (prednisone) یا کورٹیکوٹروپن (corticotrophin) جیسے دواؤں سے علاج ہو سکے۔ مراض چونکہ کسی جگر کو کھلائی جاتا اس لیے سہل غذا دینے کے سوا اور کوئی چارہ نہیں ہوتا۔ ایسی غذا دوز کوٹھے کے بعد دینی چاہیے اور جیسے کھولید، سکروائی، کوکا کولا، سکینین و پل لشی و شربت اور خرق جیسے چہرہ پر مشعل ہو سکتی ہے۔ جہاں تک ہوسکے ہر روز 200-300 گرام لٹائے دار اجزاء کھائے چاہیے۔ مراض کا جس چیز کو دل چاہے دے دینا چاہیے۔ ماضد یہ ہے کہ اس کے جسم میں غذا پہنچی رہے اور غذا میں مراض کی مقدار نہ بول سے زیادہ ہو۔ اگر مراض کو سیات یا مصلیات (neurological disorders) نہ ہوں تو آگے کھو انسبات (وزانہ 25 گرام سے شروع کر کے آہستہ آہستہ 40-50 گرام تک) دینے چاہیے۔ اس مقصد کے لیے سورٹا، جس سے کال انسبات حاصل ہو جاتے ہیں، بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ آہستہ چکنائی، خور اس کی شکل کچھ ہی ہو ویت شم مقدار میں دینی چاہیے۔ ایک مرد یا عورت کے لیے ہر روز تقریباً ایک ٹائ چھٹانک چکنائی و بون چھٹانک انسبات اور ڈیڑھ دار لٹائے دار انشاء کال ہون ہیں۔ ان سے ہوسہ 1.000 سے قریب حرارتے حاصل ہو جاتے ہیں۔ انسبات کے حصول کے لیے غیر متبرگ گوشت و مچھلی و مراض و آگے سورٹا اور بلا مکن لشی مفید ہوتی ہے۔ چکنائی کا ذریعہ ال یا دئی ہون لٹائے کی بجائے دودھ دئی و مکھن اور لیائی و رین ہونا چاہیے۔ دیوکہ بڑھانے کے لیے معد اور متعق غذا کے علاوہ قیازامین (وزانہ 1-2 میل گرام) بھی دینا چاہیے۔ شرب جیسے مشقی لٹائے سے پرہیز لازم ہے۔ بون بھی کیا

شروری ہیں۔ پتے کی شکایت میں جو غذائی ادواء، مشد ہوتی ہیں وہ ہیں : خشک سیرابی کا دہی، دہی، غیر پتربہر گوشت، سریش یا چولہ، الائچی، سوسپان، چاول، آلو سبزبان، شوربے، دلا چکنائی، مہل، شہہ اور چینی۔ ان کے برعکس جو چیزیں مشد ثابت ہوتی ہیں ان میں دودھ، زنجبیل، ملوہ، برابھس کا دودھ، کریم، بالائی، لائی، تمام لالی ہوتی اور

مرغین لنباء، سنگین، گھنی، چربی، روغن، پتربہر گوشت، بادی سبزبان، سبب، آیت، خربوزہ، زیتون، کریم والی، پستریاں، انڈو، کھجک، گری دار، سورے اور گرم مصالحے شامل ہیں۔ چکنائی اور چکنی ادواء کے سوا غیر موزوں لنباء ہیں۔ سریش سے مراد اس کے ہضم کر لینا ہو تو اس کے کھلانے میں کھول مشالہ تیرہ ہے۔

دوبہ مراد کے شدید دورے میں غذائی احتیاط اسی طرح کی جاتی ہے جس طرح ذیہر جگر کے سریش ہیں، یعنی چکنائی بالکل ترک کر دینی چاہیے اور احمیات کم (30-40 گرام) ہوسے کر دینی چاہیے۔ زیادہ زور نشانیے دار اجزاء پر دینا چاہیے۔ شروع کے دو تین دنوں میں مینہ سیکال غذا اور اس کے بعد شوربا، دودھ، لکھی، بھاروں کی مہلی اور الای دینی چاہیے۔ آہستہ آہستہ عام غذا پر آ جائے میں کوئی دقت نہیں ہوتی۔ اس مرض کی مزین شکل میں وزن کم کرنا، سیکال زیادہ ہونے اور غذا میں معمول احمیات کرنا ضروری ہے۔ غام حالات میں تھوڑی بہت چکنائی دینے میں کوئی حرج نہیں۔ اس مشد کے لیے سیکھ (لعل چھانک) اور گائے کا دودھ (لعل سیر) مشد ہے۔ اس مرض میں دو کھجک پھسکی ہو جانے کا کال غلط ہوتا ہے اس لیے لعل یا دیر سے ہضم ہونے والا، آدھا، سے ہر کرنا چاہیے۔ ان لنباء کی تفصیل بدھشی اور ناسور مداء کے سلسلے میں دی جا چکی ہے۔

تصلب شریانی

Arteriosclerosis

علامیات : اس مرض میں خون کی شریانیوں مول اور سخت ہو جاتی ہیں اور ان کی لچک زائل ہو جاتی ہے۔ شریانیوں کی یہ حالت ہونے پر جسم کے کسی حصے میں اس ہو سکتی ہے، لیکن دل، دماغ، گردن، لہجڑوں، لائگوپ، اور باؤڑوں میں عام ہوا تو ہر نمایاں ہوتی ہے۔ ۵۰ اوکھ ہو سکتا ہے، زبان میں اس تشویر خون کے سریش ہیں، دہی اور مینہ ۶۰-۷۰ سال کے قریب ہو عموماً اس بیماری کا پتہ پتے ہیں۔ غذا کی غامیہ اور لنبات کی کمی بھی اس کا موجب ہو سکتی ہے۔ اس بیماری کی علامیات، پتہ ملاحر میں ہر منحصر ہوتی ہیں، یہ ہیں : سیرے اور باؤڑ کا درد (angina pectoris)، پٹھانے کی دماغی قہرلیان، لنگڑائی (claudication)، دل کا درد دہی (anginal thermic) یا مشد (infarction)، لالچ، لعلی یا دھر لکھا (hemiplegia)، کمزوری، مہ ہوسے اور برائے ہوسے کی پٹھانے (venile decay)، خون میں کوہشروں کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ مینہ لنباء میں کوہشروں زیادہ مقدار میں رہا جاتا ہے ان کی لہریت دہی، ذیل ہے۔ اس لہریت میں کوہشروں کی دو مقدار درج کی گئی ہے، وہ ایک چھانک وژل ضرورت سے ہیں باقی جاتی ہے۔

گوشت اور اجودری ۳۵ - ۸۵ ملی گرام

بیر، اٹلا (سالم)، کریم، گوشت کی چربی

اور سکین ۱۶۰ - ۳۰

دل، گردے اور کھجی ۳۵۰ - ۸۵

ملوہ اور الائچی کی زوری ۱,۴۰۰ - ۱,۱۵۰

غذا : غذا میں چکنائی کم اور لنبات زیادہ ہونے چاہیے۔ شروع میں متوازن غذا کی مقدار مطلوبہ مقدار سے کم ہونی چاہیے۔ دہی، کریم، آہستہ متوازن غذا پر لے آنا چاہیے۔ وزن بالکل نہیں بڑھنے چاہیے۔ اس مرض سے بچنے کے ذریعہ اصول یہ ہیں : غذا میں کسی قسم کی زیادتی اور بے اعتدال نہ کی جائے۔ موزوں چکنائی اور مینہ خاص طور پر کم کھائی جائیں۔ لنبات، سیکال اور مینہ کھجک ضرور کھائے جائیں۔ ورزش روزانہ کی جائے۔ زندگی کا لنباء محل اسی طرح تیار کیا جائے کہ اس میں خستہ آئے اور برشان ہونے کے امکانات کم سے کم ہوں۔ کیا کہ لوشی سے پرہیز کیا جائے۔

مالش، کینٹ اور غارل کالی ہوتی ہے اور لب، اسہال، شغنی اور جگر مینہ درد ہر ہوتا ہے۔ یہ مرض زیادہ تر شراب پینے اور کھانے میں سے لایا جاتا ہے ہوتا ہے۔

غذا : شراب غریزہ قری کر دینا اور غذا کی دھک بھال سے خلہ ضروری ہے۔ عام کھانے میں لنبات اور نشانیے دار اجزاء زیادہ اور چکنائی کم ہونا چاہیے۔ غذا پر ہر جگر کے دہرے اسہال کے اجزاء سے مشابہ ہے۔ مینہ (خصوصاً مینہ، سی اور کے) تقریباً ایک ماہ تک دینی چاہیے۔

اگر مرض براتا ہو اور اس کے ساتھ ساتھ چاندھ اور اسہال لعی ہیں ہو تو غذا میں متوازن کی مقدار کم کرنا مشد ہے۔ چنانچہ کھجک ضرور روزانہ ایک یا دو مائے سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ اس کے علاوہ، وہ چیزیں جن میں سورج زیادہ ہو کم کھانی چاہیے۔ مینہ کے طور پر مینہ، کالہ بول، لالچ کے چھلکے، مینہ، زیتون اور اسے کا مینہ گوشت نہیں با کم کھانا چاہیے۔ اگر وزن وژل ہر روز اٹھنا شروع ہو جائے (یعنی جسم میں باقی کی مقدار بڑھنا شروع ہو جائے) تو سورج بالکل ترک کر دینا چاہیے۔ اللہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ آہستہ آہستہ عام غذا کھانی شروع کر دینی چاہیے۔

Biliary Disorders

پتے کی شکایات

ان شکایات میں مسالحرکت (dyskinesia)، سرادہ براری یعنی پتے کا آپریشن سے نکل دینا (cholecystectomy)، دورہ سرادہ، سنگ سرادہ اور بران اسم ہیں۔ یہ شکایات بکے ہر دھکے یا بیک وقت ہو سکتی ہیں۔ لنبات، سفرا کے شتر کا ہونا ورم اشراکار ورم جگر اور سفراوی نشانیے الکت (biliary cirrhosis) کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ ان شکایات میں پتے کے رس کی کسی کے باشت چکنائی اور چکنائی میں حل ہونے والے غذائی اجزاء تحلیل نہیں ہو پاتے۔ احمیات سے اہر وژل غذا مفرے کو زیادہ اور نشانیے دار غذا (اور نایابگی) مفرے کو کم کرکے ہے۔

علامیات : مسالحرکت میں پتے کے دار بار پکڑنے کے پادہود سفرا آند میں داخل نہیں ہوتا کہوں کہ اراوی کے مفر (sphincter of Oddi)، جو پتے کی نالی کے ہال کا نگران ہے، بیک تشنج ہو جاتا ہے۔

یہ صورت سرادہ براری میں بھی ہوتی ہے۔ ان حالات میں ہر تشنج کی رو کے ساتھ پتے میں درد ہوتا ہے اور اس کی شدت بڑھتی چلی جاتی ہے۔ دورہ سرادہ میں شدت کا درد کا دورہ آورا وک جاتا ہے اور کبھی مسلسل ہو جاتا ہے۔ کبھی اس درد کا دورہ آورا وک جاتا ہے اور کبھی مسلسل جاری رہتا ہے۔ اس میں آپریشن کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا۔ اس قسم کی علامیات سنگ سرادہ یا پتے کی پتھریوں کی ضرورت میں بھی دیکھی جاتی ہیں۔ شدید درد عموماً اس وقت ہوتا ہے جب کہ پتھری پتے کی نالی کے منہ کو بند کر دیتی ہے یا اس کے اندر الٹ جاتی ہے۔ مفرے کی کسی ہو جائے سے لعلی کا رنگ ہلکا ہو جاتا ہے۔ سریش براتا ہو جائے سے جگر اور لنبے کی موزوں اور دھک شکایات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ مولہا، حمل، 40 - 50 سال کا سن اور چکنائی کا پت زیادہ استعمال پتے کی شکایات کو بڑھاتے ہیں۔ پتے کی برائی خرابی کا نتیجہ بران بھی ہوتا ہے۔ رنگ ہلکا ہو جائے کے علاوہ اسہال، شغنی، شغل، خون کی کسی، ایولا ملوہ اور جگر یا پتے کا درد اس مرض کی علامیات ہیں۔

غذا : چکنائی کا استعمال پتہ کم کر دینا چاہیے، لیکن لنبات اور نشانیے دار اجزاء کی مقدار میں حد تک بڑھا دینی چاہیے کہ مجموعی طور پر غذائی حوازے عام طور پر مظاہرہ خراووں سے کم ہی رہیں۔ چکنائی ترک کر دینی اور سرادہ براری وک ہند چوتھ بدھشی بڑھ جاتی ہے اس لہر اس کا مقدار کرنے کے لیے صفر تری سرکات کھائے چاہیے، سیرے، بادی چربی (سفر ہالز، لکھی، کریم، مولہا، شلیم، دالیں، سرچیں اور مشالہ) سریشوں کے اسے ناسوائی ہوتی ہیں۔ مینہ، جو چکنائی میں حل ہو سکتی ہوں (خصوصاً مینہ، کے) ضرور کھلانے چاہیے۔ برائے بران میں سبب کہ پتھریوں کی خرابی اور خون کی کسی وغیرہ ہو جائے تو مینہ لای، مینہ (ک، دھک)، شلیم کھ کر گوشت اور لوشی کے سرکات اور ایسی ادواء جی جن میں اجڑوں کی بہتات ہو کھلا



بیماری میں غذائی احتیاط

نستمبر 5

قلب کا خدشہ جانا وہ تو سولیم کی مقدار (وزن) سے بڑھاتا جا سکتی ہے۔ (عام حالات میں ایک صحت مند آدمی پر روز 10 سے 25 گرام تک خوردی کھانا ہے اور اس میں 3.9 سے 9.6 گرام سولیم ہوتا ہے)۔ اس مرض قلب کے سلسلے میں جو دیگر ہدایات دی گئی ہیں ان کی بھی پابندی کرنی چاہیے اور بادی انشاء نہیں کھانی۔ چاہیے کہ مصلد بہ سے کم دل کو زیادہ کام سے بچانے کے لیے مناسب سیال کام کرتے اور زود ہضم سادہ غذا کھانے کا قصد کر لیا جائے اور اس پر بلکہ صبر بہر کارند رہنا چاہیے۔

بیماری میں

Hypertension

بہن خانی یا بھی تشہر خون دو سخت کئی عارضوں کی علامت ہے۔ یہ تکلیف عموماً "کروون" اور "عروق" (مثلاً غذا دہلے) سے اس مرض دماغی و سولیم، "وٹائی" و "لغوش" کو ماحول اور غذا کی بے اعتدال سے ہوتی ہے۔ اس کا مصلد سبب مصلد کر کے اس کا علاج اور المداد کرتے کی کوشش کرنی چاہیے۔

علامت : اس عارضے میں خون کی دھڑاں ضرورت سے زیادہ ہوتا ہے۔ ذرا سیل خون کی چھوٹی شریانیں خون کے ہوا میں مزاحمت پیدا کرتی ہیں اور اس کی دھڑاں بڑھا دیتی ہیں۔ دھڑاں بڑھ جاتے ہیں۔ یہ عارضہ ہو جاتا ہے اور ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں۔ آنکھوں پر روڑا آ جاتا ہے اور کئی مراضوں کو تشہر قرضہ بصری (papilloema) ہو جاتا ہے۔ مراضی کام کچ کرتے ہیں۔ ماری ہو کر بولاری ظاہر آتا ہے۔ اس مرض میں خون کا انتہائی (espressive) اور ایسائی (diastolic) زیادہ ہوتا ہے۔ ایک صحت مند آدمی میں بڑھ دھڑاں 120/80 اور 90/60 مل میٹر ہوتا ہے۔ دیگر نشانی تشہر خون میں بڑھ دھڑاں ہے۔ ان دونوں میں سے دوسرا عدد زیادہ ظاہر امتداد سمجھا جاتا ہے۔ یہ دود عام مراضی میں 90 سے 105، دوسرا قسم کی تکلیف میں 105 سے 120، اور شدید صورت میں 120 مل میٹر سے زائد ہو جاتا ہے۔ اگر تکلیف بڑھتی ہو جاتی ہے اور اس کی مناسب نگہداشت نہ کی جائے تو آخر کار سکتہ قلب و دماغی جریان خون یا اور تشہر خون سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

غذا : بہن خانی عموماً سولیم میں ہوتی ہے۔ اس لیے سب سے پہلے وزن کو کم کرنا چاہیے۔ لہذا اگر اعتدال سے کھانے چاہیے تو وہ خون کے دھڑاں کو نیچے لڑھکے۔ شدید مراضی میں سولیم کی مقدار پر روز 200 مل گرام سے کم ہونی چاہیے۔ وہ غذائی انشاء جو کھاتی جا سکتی ہیں وہ ہیں : سیرینا (روزانہ دو ہال) ، لیس (سکین کے بغیر) ، چائے ، ایل روٹی یا روٹی (جس میں نہ تو نمک ہو اور نہ سیاحا سوڈا یا خیریں سلون) ، چاول ، سکین یا روٹین (بلا نمک) ، گوشت اور مچھلی (بلا نمک) ، پیاز (بلا نمک) ، سوسیس ، آلو اور کال ہوئی سوسیس (بلا نمک کے پکائی ہوئی) ، ایل روٹی (بلا نمک) ، کسٹرا ، پلاگ ، جینی ، سرس (جین میں سولیم کا کوئی ترکیب نہ ہو) اور سرگد۔ اس کے برعکس وہ انشاء جن سے بچنا چاہیے وہ ہیں : سولائی کی برٹائی ، روٹی یا ایل روٹی اور کیک (جین میں نمک) ، سیاحا سوڈا اور خیریں سفوف لٹل کپے گئے روٹی) ، سکین سکین اور کریم (اور ان سے بنائی ہوئی انشاء) اور لڈون کی تمام انشاء خوردی جن میں نمک ملا گیا ہو۔ امراتی سیاحا (چائیر) ، کایر ، ساگ ، سرسوں اور پلاگ) ، بادی سیرینا اور مچھلی (کریبی) ، کایر

امراض قلب

Heart diseases

ان میں تین اس مرض شامل ہیں : "بہن (کڈل عارضہ) قلب (coronary heart diseases) ، "منصہ" قلب (myocardial infarction) اور استلاں سکتہ قلب (congestive heart failure)۔

علامت : "کڈل عارضہ" قلب عموماً دل کی "کڈل شریان (coronary artery) کے تنگ ہو جانے اور دل کے پھولنے کو خون کی بھری مقدار نہ ملنے سے باعث ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں سب سے پہلے دل کے تمام پر درد ہوتا ہے۔ اسے "بہن" صلو بھی کہتے ہیں۔ یہ مرض دل کے بہت زیادہ کام کرنے سے ہوتا ہے۔ دل کے پھولنے کو جب خون واپس مقدار میں نہیں ملتا (خاص طور پر "بہن" کڈل شریان میں دلہ پا خون کا لحدہ بن کر خون کے پال کو روک دیتا ہے) اس وقت دل کا کچھ حصہ بھرج ہو جاتا ہے۔ دل میں شدید درد ہوتا ہے اور آٹا ٹاٹا حرکت قلب بند ہو جاتے ہیں۔ موت واقع ہو جاتی ہے۔ یہ مرض زیادہ تر موٹے لوگوں اور کمے لاملک سے کھانے پینے اور روٹے سیتے والے لوگوں کو ہوتا ہے۔ استلاں سکتہ قلب کے عارضہ کے دوران میں شریان خون (بہن لعلی خون) خلوں تک کم چلتا ہے اور روڈی خون (بہن لعلی خون) دل میں جانے کی بجائے روڑوں میں لٹے لٹے نکل کر ارد گرد کے سائے میں کال مقدار ہو جیج ہو کر لٹھٹا لٹھٹا کر دیتا ہے۔ دل کی یہ لٹھٹا عموماً ان مراضوں میں دیکھی جاتی ہے جو تشہر خون ، اس مرض "قلب" حرکت قلب کی بے لعلی و رچ یا گشتا کے سبب "بہن" دل (heart valves) کے عارضے (بہ عارضہ) شکست سے لڑتی ہو جاتی ہے اور کسکتے وغیرہ ہو جاتا ہوں۔

غذا : "کڈل عارضے" میں دل کا بوجھ کم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مراضی کو بستر پر رکھ کر آرام کرایا جائے۔ اس مرض میں ورزش و اعتدال ، پچان اور لٹ بہر کر کھانا مشورے سے بہتر ہے کہ "لہ" بھری بھری غذا دن میں کئی مرتبہ کھائی جائے۔ چھال وزن ، صبر اور چست کے لحاظ سے مناسب سطح سے کچھ کم روٹنا بہتر ہے۔ قلب شریان کے تحت جو ہدایات دی جا چکی ہیں ان سب پر عمل کرنا ضروری ہے۔ مصلد کی شکایت کے بعد چند روز تک سادہ سیال غذا (ایک ڈیڑھ سیر بوسہ) ، پھر دودھ (دن میں چار مرتبہ) اور مصلد سیال غذا (جو اندازاً 800 حرارے لوت کی حامل ہو) دینی چاہیے۔ وقت وقت پر دھاروں کی تعداد 800 سے 1,200 تک لے جانی چاہیے۔ یہ اس ضروری ہے کہ غذا میں سولیم کی مقدار 250 تا 300 مل گرام سے زیادہ نہ ہوئے ہائے۔ اس دوران میں سیاحاں کھلانے رت چاہیے۔ جس وقت

سینے کا درد اور دیگر شکایت جاتی ہیں ، دن میں تین وقت کھانے کے معمول پر آ جانا چاہیے۔ چھال وغیرہ سے بچنا۔ جس کا پہلے بتایا جا چکا ہے ضروری ہے۔ استلاں سکتہ قلب میں دیگر سز کے علاوہ سولیم سے پرہیز بہت ضروری ہے۔ مصلد استلاں آہک نمک خورانی کھانا بالکل بند کر دینا چاہیے۔ اس کی بجائے مصلد نمک ، صبر ، سے مل جاتا ہے ، کھانا چاہیے۔ جب ہشتاد اور دیگر ادویات سے مراضی کو "لکائی"

(nephritis) اور شلالین کی شراہ کے باعث پیش پیشی عروقی کی شکایت زیادہ جاتی ہے اور سریش یا تو شدید اور خوشحال صورت یا "فٹہ اور بے خاطر صورت اختیار کر لیتا ہے۔

غذا: غلہ عروقی کے شدید دور کی صورت میں ہسپتال انتہاء کم دینی چاہیے تاکہ استعمالی لحمی میں اضافہ نہ ہو۔ ہر روز گزشتہ دن کے پیشاب کی مقدار سے آدھ یا تین سیر ہسپتال زیادہ کرتے رہنا چاہیے۔ پہلے چند دن صرف پھلوں کے رس پر اکتفا کرنا پتر ہے۔ اس مصلح کے لیے ہر گھنٹے بعد ایک یا دو چمچاں رس، مع تین چار چمچاں چھوڑ دینا چاہیے تاکہ لے نہ پونے پائے۔ لے نہ پونے چاہیے ہر ایسی غذا متعلقہ لفری چاہیے جس میں لحمیات کم، نمک کم، چکنائی اور مٹائی مقدار میں اور نشائے دار اجزاء زیادہ ہوں۔ لحمیات کی بوجہ مقدار 30-40 گرام اور سوڈیم کی 200-400 مل گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ جب خون میں لائپرورین کی سطح اور استعمالی لحمی کم ہوگا شروع ہو جائے تو اس وقت سے لحمیات اور سوڈیم کی مقدار آہستہ آہستہ بلحاظ شروع کر دینا چاہیے۔ عام طور پر یہ وقت درخت کے آغاز کے قریب دس دن بعد آتا ہے۔ سریش

کا روزانہ وزن کرتے سے بتا لگتا رہتا ہے کہ اس کے جسم میں پانی تو نہیں بھر رہا ہے۔ اگر ایسا ہو تو سوڈیم بالکل بند کر دینا چاہیے۔ اس مرض کی اہل حالت میں، فطرطیکہ استعمالی لحمی اور شل کی علامات موجود نہ ہوں، غذا کا تیز چندان ضروری نہیں ہوتا۔ اگر انحطاط کی صورت پیدا ہو جائے تو غذا اس کے لحاظ سے دینی چاہیے اور اگر گزشتہ اپنا کام کرتے سے سبورو چاہیے تو لحمیات کو اور آہستہ کم کر دینا چاہیے۔ تاکہ بوزیت پیدا نہ ہو۔ فوٹ کی ضروریات نشائے دار انتہاء سے دوری فوری چاہیے۔ اس طرح سوڈیم کی مقدار بھی بڑھا دینی چاہیے، سکون کے لاکھ گزشتہ سوڈیم کا نمک دولوں کو خارج کرتے ہو عبور ہو جائے ہیں۔ ہسپتال انتہاء زیادہ مقدار میں دینا مفید ہے۔ انحطاط کردہ کے سریش میں لحمیات زیادہ اور سوڈیم کم مقدار میں دینا ضروری ہے۔ ہر روز 80-100 گرام لحمیات اور 200-400 مل گرام سوڈیم کال ہوتا ہے۔ ہسپتال انتہاء کو سریش سبورو شراہیں یں سکتا ہے۔ ملاہتہ کردہ کے سریش میں بھی دینی غذا مفید ہوتی ہے جو غلہ عروقی کے "فٹہ دور کے لیے تیز ہو کر آتی ہے۔ آہستہ پیش پیشی عروقی کے علاج کی طرف توجہ دینا ہے مد ضروری ہوتا ہے۔

شراب نوشی

Alcoholism

علامات: شراب نوشی کی علامات اور شراب نوشی کے کردار و گفتار سے سکون والک نہیں۔ جب شراب نوشی کی عادت ہوتی ہو جاتی ہے تو دم ایک مرض کی حیثیت اختیار کر لیتی ہے۔ شراب نوشی کے سریش غلہ کم اور غیر متوازن کھاتے ہیں، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی ہورک کم اور جسامت حالت شراب ہو جاتی ہے۔ چکر خراہیاں، عصبی اسراف (مثلاً عصبی امصاب کا دم peripheral polyneuritis) وغیرہ، لسی وایت، ہاتھ پاؤں ڈھیلے پڑ جانا، عضلات عامرہ کی کمزوری، گردن کڑی پٹار، مزاج کی تبدیلی، لسان (amnesia)، روم اور سافنے کا دم اہل شراب نوشی کے عام نتائج ہیں۔

غذا: بلحاظ اس علاج کے ساتھ ساتھ ایک طرف سریش سے شراب چھوڑ دینا اور دوسری طرف شراب کے برے اثرات کا علاج ضروری ہے۔ زیادہ شراب حالت میں، خصوصاً بڈھان اور وحشی کی شکایت میں، سریش کو شفاغائے پہنچ دینا چاہیے، جہاں مرض کی شدت کو روکنے کے لیے کارکوز (25) کی حد بخور کے 150 سکبب سٹی سیر مع 10 سے 25 مل گرام لٹالامین (faraldehyde) دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد روزہ میں ہی کارکوز، ہورک، سرکبات، امینو اسلڈ اور مٹائی (خصوصاً لٹالامین، لٹالین، ویرولڈین، ایریڈو سکین اور سنٹر پیک ایسڈ) اس وقت تک دیے جاتے ہیں جب تک کہ پائے کا لٹالامین صبح کام کرنا شروع نہ کرے۔ اس کے بعد غلہ میں پانی بڑھا دینا چاہیے اور درودہ اور زود ہشمت لٹالامین شروع کر دینی چاہیے۔ آشکار متوازن غلہ اور ولانین (ی لٹالین) جیسے مٹائی ایک مناسب مدت تک ضرور دینی چاہیے۔

سرچ، مول اور شلیم (فیر)، دہسی شکر اور شیرا، اجار، پٹی، کام چٹنی چڑیا (جن میں نمک ہو) اور کھاری پانی۔ سریش کے اچھا ہو جانے پر خاص طور پر لٹالین، لکب کا شلیم، درودہ ہو جانے کے بعد رفتہ رفتہ معمول غذا پر آ جانا، مگر سوڈیم کی توجہ مقدار 4.2 گرام سے نیچے لفری چاہیے۔ پتر یہ ہے کہ نمک ضروری ہے، ایسز کیا جائے اور اس کی جگہ مٹائی نمک استعمال کرنا چاہیے۔

غذا میں سے سوڈیم: کو نکالنے یا کم کرنے وقت اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ اس دھات کی ضرورت سے زیادہ کسی نہ ہونے پائے۔ گردوں کی شراہ یا دیگر لکب پیشاب اور ادویات کے استعمال سے سوڈیم کی کمی ہو جاتی ہے۔ اگر کم نہ ہو، سریش کے لیے سوڈیم کم کرنا مفید ہو گا۔ لٹالین سے گردوں شلیم کام کی جانچ پڑتال کرائے رہنا چاہیے۔

روزانہ کی ضروری، سستی، مدد انتہاء آہستہ، لے، ذہنی انتشار، بیک اور دیگر انتہاء کا شلیم اور درودہ، سوڈیم کی کمی کی عام علامات ہیں۔ اس لحاظ سے مٹائی کو گرد کی دھک دھال خاص طور پر موسم گرما میں ضروری ہوتی ہے۔

جن انتہاء میں سوڈیم زیادہ مقدار میں پانا جاتا ہے ان کی لہرست درج ذیل ہے۔ سوڈیم کی جو مقدار درج کی گئی ہے وہ ایک چمچاں وزن ضروری ہے جس میں پانی جاتی ہے۔

ملی گرام

400 - 350	گردوں کی رول (بلا نمک) اور گردوں لٹالین
750 - 700	چاند اور گردوں کے لٹالین اور نمک کچھ
950 - 600	سکین، مٹائی اور فیر (فیر مع نمک)
1,000 - 450	چول (مٹائی، بند ذہن میں) اور کھینکا (مٹائی)
1,000 - 1,000	بلی اور تیز گردوں کے اجار اور چشما

Nephritis

درم کردہ

درم کردہ کی تین لسیں ہوتی ہیں، یعنی غلہ عروقی کا دم (glomerulo-nephritis)، انحطاط کردہ (nephrosis) اور صلاحت کردہ (nephritis)۔ گردے کے اسراف کے مسئلے میں تین باتوں کا یاد رکھنا ضروری ہے۔ پہلی یہ کہ گردوں کے سرکبات (مثلاً درودہ اور دول) نمک کا امراج زیادہ نہ ہو۔ دوسری یہ کہ جو سرکبات پیشاب کے ذریعے ضرورت سے زیادہ خارج ہو رہے ہوں ان کو غلہ میں ڈالنا چاہیے۔ تیسری یہ کہ غلہ میں ایسی انتہاء نہ ہو جو جسم میں لائپرورین یا سوڈیم وغیرہ کا اضافہ کرے۔ چنانچہ گردوں کے عارضوں میں لحمیات کم دینی چاہیے تاکہ لائپرورین زہرہ "فٹہ" نہ لے۔ اگر بوجہ مقدار میں زیادہ کسی کرنا ضروری ہو تو یہ بوزیت چند روز کے بعد روک لیا جائے۔ دولہ جسامت اشک کی ضرورت سے زیادہ لٹالین شروع ہو جاتی ہے۔

سوڈیم کی حد بندی اس لیے ضروری ہے کہ اس کے جسم میں دھات سے انتہاء میں پانی بھر جاتا ہے اور استعمالی لحمی پیدا ہو جاتا ہے۔ غذا کے کھانا دینے سے مٹائی کی کمی ہو جائے تو وہ بھی بڑی فوری کرنا چاہیے۔ علامات: گردے کے غلہ عروقی کا دم شدید اور کمزور دولوں شکوہ میں دیکھا جاتا ہے۔ پانی شلیم میں پیشاب کے اندر زلال (albumin) یا خون آتا ہے اور ساتھ ساتھ استعمالی لحمی اور پیشی عروقی کی شکایت ہوتی ہے۔ جراثیم کے حملے کے باعث پٹار، مٹائی اور سریش درد میں ہوتا ہے۔ یہ سریش چند روز میں دفع ہو جاتا ہے یا کبھی شکل اختیار نہ لےتا ہے۔ کبھی شکل میں گزرتے جاتے ہیں اور ان کی کارکردگی بہت ہو جاتی ہے۔ انحطاط کی علامت، لٹالامین لگتی ہیں اور آشکار ان کے دل کی لٹالین کے باعث اور دوسرے گردوں کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ مدد نہ دینی کی آخری منزل ہوتی ہے۔ انحطاط کردہ کی زلال کی مقدار، سبب میں زیادہ اور خون میں کم ہو جاتی ہے۔ استعمالی لحمی شدت انتشار کرتا ہے۔ پیش پیشی عروقی کی عدم موجودگی اور خد میں لحمیات کی کمی لٹالامین ہے۔ علامات کردہ کی حالت میں شلیم کردہ

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE



بیماری میں غذائی احتیاط

ذیابیطس

Dr. Sultan Mahmood First Dietcare Centre

غذائی اشیاء میں سب سے زیادہ نشائے دار اشیاء، شکر اور ان سے بنی ہوئی اشیاء ہیں۔ برائے کرنا لازم ہے۔ وہ اشیاء جن میں شکر اور نشائے دار عام مرکبات کے لیے اس لیے موزوں سمجھی جاتی ہیں کہ ان کو کمیل کرنے کے لیے جسم میں السولین کال بن جاتا ہے۔ اسے مرہلے قریب 120-100 گرام نشائے دار اشیاء، روزانہ کھا سکتے ہیں۔ اگر مرہلے کے آغاز میں کوئی مرہلے السولین اپنے سے گریز کرتے ہو اور نشائے دار اشیاء سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے لیکن ان مرہلوں کے لیے، جو السولین نے دے دیے ہوں، نشائے دار اشیاء کا استعمال خاص طور پر سوئے وقت تکلیف سے بچنے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ نشائے اور شکر کی غذا کو کافی حصوں میں بانٹ کر کھانا چاہیے تاکہ دن اور رات ہر اجزاء جسم میں موجود رہیں۔ احتیاطی مقدار (مناسب وزن کے حساب سے) مہدول ہے زیادہ ہو، چاہیے۔ بالغ لوگوں کے لیے روزانہ گرام ۱۰ بیوں کے لیے دو یا تین گرام اور حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے روزانہ دو گرام (سرساں) یا تین گرام جسمانی وزن کے لحاظ سے) کال ہیں۔ مجموعی طور پر کونش بہ کثرت چاہیے کہ کل غذائی حراروں کا مجموعہ جسمانی احتیاط اور ختم چکناں اور نشائے دار اجزاء سے قریب قریب برابر تناسب میں حامل ہو۔ ایسی چکناں، جس میں غیر شیر شے یعنی ایشیز، زیادہ ہوں، مفید ہوتی ہیں اور انہیں انک مرض کے حملے کو روکتی ہیں۔ ان مرہلوں کو روزانہ حتی الامکان انک یا دو سیر دودھ، ایک اٹا، دو چوتھائی کلویت، کوئی ایسی چیز جس میں حالبین سی ہو، کچھ سبز یاں اور پھل اور مناسب مقدار میں چکناں کھانا چاہیے۔

ذیابیطس میں بیوں اور بیوں کے لیے پرہیز مشابہ ہے۔ البتہ بیوں کے سامنے میں چند باتوں کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ ایک یہ کہ بیوں میں بہ مرض شکت اختیار کر لیتا ہے، اس لیے علاج کے بغیر نام نہیں چلتا۔ دوسرے یہ کہ پیر اکثر کھڑے ہو جاتے ہیں اس لیے سب سے چاہیے ان کو متوازن غذا اور زیادہ مقدار میں، حالبین دینے چاہیے۔ وزن میں ہو جائے کہ بعد بھی بہتر جاری رکھنا چاہیے۔ کسرے نہ کہ دودھ اور اس سے تیار کردہ اشیاء اور حالبین کی بالادستی سے دینے چاہیے تاکہ بالیاں بڑھتی رہیں۔ چوتھے یہ کہ جنی کا استعمال ڈاکٹر کے کہنے پر نہ کریں۔ دہائیوں ہونا چاہیے اس لیے کہ خون میں گلوکوز کی کسی یا زیادتی سے جو تکلیف ہو جاتی ہیں ان میں گلوکوز کی مقدار کا بہت کم ہونا لگتی ہوتا ہے اور دونوں صورتوں میں حالت خطرناک ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کے مرہلوں شکر کی بجائے سیکارین (saccharin) کے ساتھ کھائے بیوں کے بیوں کو دہاتا کر سکتے ہیں۔ اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ غذائی اشیاء کو سولیم سائیکلیکٹ (sodium cyclamate) سے بھی مٹھا بنایا جاسکتا ہے۔ مگر جن مرہلوں کے لیے سولیم، حرج ہو الیوں غذا کو دہاتا کرتے ہیں۔ سولیم سائیکلیکٹ کے بجائے کلسیم سائیکلیکٹ (calcium cyclamate) کا استعمال کرنا چاہیے۔

علامات: یہ مرض لیے کی عروا کے باعث انسولین (insulin) کے بہت کم مقدار میں ہوتے ہیں۔ گلوکوز، چمک لسم کی شکر ہے، خون میں جمع ہو جاتی ہے اور ہشاش میں آتا ہے۔ یہ ہو جاتی ہے۔ ساتھ ساتھ ہشاش کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور تشنگی میں آتا ہو جاتا ہے۔ اگر احتیاط نہ کی جائے تو مرض بڑھ جاتا ہے اور اشیاء اور چکناں کے اجہیں طرح مکمل نہ ہونے سے خون میں قند (acidosis) اور کھیت (ketosis) پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر مگر کمزوری، سہاوت اور کم ہوشی کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ یہ حالت خطرناک ہوتی ہے۔ زیادہ عرصے تک بار دینے کے سبب اشیاء، انہیں کا مرض اور عصبی امراض اور آتے ہیں۔

غذا: مرض کی ابتدا میں پرہیزی کھانا کھانے سے آگاہ ہو جاتا ہے اور اس مرض کی دوا (السولین) کا ٹیکہ لینے کی نوبت نہیں آتی۔ اگر مرض بڑھ جائے تو دوا کھانا ضروری ہوتا ہے۔ یہ دوا دھاتا چاہیے کہ اگر یہ دوا کھاتی جا رہی ہو، اور نشائے دار اشیاء کا استعمال بالکل بند کر دینے کے باعث خون میں شکر کی قلت ہو جائے، فحاشی صفحہ پہنچ جائے، تو یہ خطرناک ہوتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ ذیابیطس کے مرہلوں کو اپنا وزن لازماً کھانا چاہیے۔ ایسے مرہلوں کا وزن ۱۰۰ کے مناسب وزن سے 10 فی صد کم ہونا چاہیے (100)۔

یہ یاد رکھنا چاہیے کہ مرہلوں میں سے قریب 40 فی صد مرہلوں اپنی تیزی پر صرف غذائی پرہیز سے لاہو کر سکتے ہیں۔ جبکہ 60 فی صد میں سے نصف مرہلوں کھانے والی عام ادویات کے استعمال سے اور نصف انسولین کے ٹیکے لے کر شفا یاب ہو سکتے ہیں (11)۔ کھانے والی عام ادویات، جن میں ٹول بوتال (tolbutamide)، کلورپروپاماید (chlorpropamide) اور بائوگوانائیڈ (biguanide) وغیرہ شامل ہیں، نیز السولین جس کے ٹیکے لیے جاتے ہیں، ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورے سے اور اس کے ہدایات کو دہائیوں استعمال کرتی چاہیے۔ ڈاکٹر علاج اور پرہیز کو جاسکتا ہے مگر ان دونوں پر عمل کرنا خود مرہلوں کا کام ہے۔ یہ مرض چونکہ خطرناک ہے اس لیے مرض کی شیطانی دہائیوں کے لیے مرہلوں کو فوری طور پر علاج اور پرہیز شروع کرنے کے لیے اپنی جان چھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ یہ مرہلوں کو نصیحت کرتے ہیں۔ عموماً انسولین دیتے ہیں زیادہ جتنے ہیں۔ ذیابیطس کے اکثر مرہلوں کو روزانہ کھانے پینے کے لیے ایسی چیزیں استعمال کرنی چاہیے جن کا 40 فی صد حصہ نشائے دار اجزاء، 20 فی صد حصہ حالبین اجزاء اور 40 فی صد حصہ چکناں پر مشتمل ہو۔ غذا سے ہر روز 1,000 سے 2,000 حراروں کا مٹھا ہشتر انتظامیہ کے لیے کال ہوتا ہے۔

○۔ یکہ ایسے دوست ضرور رکھئے جو خوش طبع اور دھندل ہوں۔ جن کی صحبت میں آپ خوش و خرم رہیں اور نیا جوش و جذبہ محسوس کریں۔ ایسے اور قومی افراد کی صحبت آپ کی زندگی میں کوئی لطف اور جوش و خروش نہیں پیدا کر سکتی۔

نگار گزیده

وریم مفصل

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

Dr. Sultan Mahmood
Ph.D. (Philosophy), Belgium; Post. Doc. Denmark

تھوڑے وقت کے بعد جسم میں خون کی کمی ہوتی ہے اور
جسم میں خون کی کمی سے ہونے والے عمل کو خود بخود
خون کی کمی سے ہونے والے عمل کو خود بخود (endogen)

۴ خرمی قندو اگلے شمارے میں

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE



بیماری میں غذائی احتیاط

متفرق شکایات اور سنگامے

عملہ یا آپریشن (operation) : آپریشن دے پہلے اور بعد غذا میں
احتیاط برتنے ہوتے ہیں آپریشن کے شکایات یا زخم کے متبدل ہونے میں بڑی مدد
ملتی ہے۔ - لہذا، دوران میں اور دوران کے کسی آپریشن کی کتابیاں
خاص طور پر دیکھیں یہاں کہتے ہیں۔ اس لیے اگر آپریشن فوری طور پر
کرونا لازم ہو تو صراحی کی چھاتی حالت کو جہاں تک ہو سکے مناسب
غذا کھلا کر آپریشن سے قابل بنانا چاہیے۔ اسدے مریضوں کو جو طبی
دواؤں سے چلتے بھرتے ہیں دواؤں کی کسی تبدیلی حادیہ کے باعث زیادہ
خوش آمدید ہوتی ہے دواؤں کی جگہ کی جگہ کا کافی حصہ چل کر خالی ہو چکا ہو
اور مناسب دوا دوسرے امراض کے خاص طور پر ضرورت ہوتی ہے۔ -
فوری ایسی آپریشن کے لیے مضر ہے۔ ایسی حالت میں کہ صرف آپریشن کا
مصدقہ ملنا کڑی کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ بلکہ اس کا شکاک بھی ہو سکتا
ہوگا اور اکثر مریضوں کا اولیٰ کی شکایت ہو جاتی ہے۔

ہر ماہ واپس نہ آئیں گے بعد وہ ایک نئے عالم سے رہیں گے۔
 کو "فاسٹ" یا ہونے کے لئے "قول" چیز نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے وہ
 بڑوں کے "ہسٹروں" میں چلے جائے اور "تولیا" ہوا جائے گا۔ بہت احتمال
 ہوتا ہے۔ بڑے اینڈروٹن کے بعد ہم "روشن" کو "مورٹا" (wasting)
 اور "کڑوڑی" کا احساس کرتا ہوتا ہے۔ اس طرح دیکھا ہے۔ بجائے ک بڑی
 وجہ "کمیت" اور "بولٹیم" کا "الراغ" (depletion) ہوتا ہے۔ اسے "الراغ" کی
 "تھمیں"، "الراغ" شکل و "شاپت" کے "رہنمائی" کے خون کے "مصل" کے "معالیہ"
 "بہ" کی "جاسٹی" شدہ۔ "الراغ" "مصل" "عموماً" "ڈیلا" "گرام" (100) "کمب"
 "سٹی" "میں" "ہے" "کم" "معالف" "میں" "ہوتا" "ہے"۔ "اس" "سب" "ک" "کڑوڑی" "وجہ" "کمیت"
 "سائین" "یور" "دوسرے" "مادی" "ایڑا" "کے" "ہے"۔ "چھ" "ڈوڑ" "کڑا" "شور" "کے" "معالیہ"

[illegible]

معدے اور آنتوں کے آرہشوں کے بعد چلے لڑن وار دن تک پانی اور سیال غذا عموماً روہدوں کے ذریعہ یا مہدے کے چہ یا ہننے والی کے ذریعہ ہی ڈالے جاتے ہیں۔ یہ کام تمام نالیوں اور ان کے مددگار سیال دیتے ہیں۔ آرہش کے وار ووز کے بعد مریضیں بالخصوص ستہ کے ذریعہ سیال خوراک کھانے کے قابل ہو جاتے ہیں اور انہیں سادہ اور زود ہضم غذا کھلاں جا سکتی ہے۔ مکمل طور پر صحت مند ہونے تک مریضین کا کھانا مہد ہے۔ آنت کے اوپری حصوں کے آرہش یا آلت کا زود صیہ کھل دیکھنے کے آرہش کے بعد پانی کے سیال بالخصوص حارہ جو ووز کے

وہ دونوں کے ذریعے دے گئے جاتے ہیں۔ اس دہائی میں معدے کے غیر پختہ شدہ مادے اکثر نالی کے معدے پر باہر نکال دیے جاتے ہیں۔ یہ مثال غصا ایک دو روز تیز، معدے کے نالی کے ذریعے اور اس کے بعد تین چار دن تک سہ کے ذریعے دیا جاتی ہے۔ ان دہائی میں ایسی غصا دینی چاہیے جس کا تعلق کم سے کم ہے۔ یہ احتیاط رکھنا چاہو کہ دن تک پتھر ضرور ہے۔ اس کے بعد معالج یہ کرنا ہے کہ ہارے میں ہلاکتیں یہ کرنا شروع ہے یہ سخت ہو جانا چاہیے۔ آنت کے آخری حصے کے ابھرنے کے پانچ اور کئی دن بعد تک پہلی غصائی انتہاء دینا مفید ہے جن کا لہجہ کم سے کم ہے۔ عام طور پر ابھرنے کے بعد عام غذا کا نصف حصہ فریب چار دن ہے۔ اور اس کے بعد کچھ دن تک دروازہ، غذا دی جاتی ہے۔ یہ بعد ہے کہ نصف کم ہے۔ ضرورت ہو تو ابھرنے کے مرکبات دے کر ایسی قسط کے چالیس کروڑ کا جاسکتا ہے۔ کم سے کم لہجہ پیدا کرنے والی انتہاء یہ ہیں: جاتے، ٹوٹنے، ٹوٹنے، شربت، ہلا چوکر، الیچ سے بنائی ہوئی ڈھول میں ہند انتہاء، کس پوڈل پھل ڈھول کریں، دیکھتے ہوئے شیر محراب، مرغ، پھول یا گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے، الیچ ہوئے سفید، الائچہ، دھواڑی، جی لپائی چکائی، سونٹا، سفید چاول، بھلیوں کے چھوٹے ہوئے ٹکڑے، جاتی ہوئی نکال پٹی، سفید اور چینی۔ جن انتہاء سے گریز کرنا ضروری ہے، ان میں دودھ، دوسرے الیچ، روٹی، ہند، چرب، مکین، گھی، بالائی، کھرب، کھنڈ، کھنڈ، بھری، سب سے، جٹی، اور آلو بلہ تمام۔ یہ پانچ اور میں شامل ہیں۔

شدید ضرب : ہر قسم کی شدید جرحیت (traumatism) ، جس میں
خراش، ابریشن بھی شامل ہیں، اس کے تحت آتی ہے۔ اس حالت میں جہانی
لحمیات تقریباً (estabable) ہڈیوں کا شکار اور شروع ہو جاتے ہیں۔
گھبرات سے بڑا چلا ہے کہ ایسی حالت میں پروڈ 300-400 mm مصلحت
ایمان ہو سکتے ہیں اور سرفاس کا وزن ایک کلوگرام ہو، تک کم ہو
سکتا ہے (12)۔ اگر علاج بالاعلاج نہ ہو رہا ہو تو تین روز بعد امان ہو جاتا
ہے۔ اس کے اور اند لحمیات وندہ کی کسی بڑی کرنا شروع کر دینا
چاہیے۔ جرحیت میں پوزالیم میں لسان کے نکل کر خون میں داخل
ہو جاتا ہے۔ مدینے کے سبب، گرمی سے اپنا ہوا تپا نہیں گرمے۔ خون
کے مصلحت سے پتا چلتا ہے کہ اس میں پوزالیم اور ٹالرومیں کا اضافہ
ہو گیا ہے، اس لیے زخم (جاذبات) یا ابریشن (آگے) جلدی منسل نہیں
اوستے۔ سرفاس کو خون دینے کے علاوہ "توڑی چارہ نہیں رہ جاتا۔ اس
کا سبب یہ ہے کہ خون میں جب تک غذائی اجزاء، خاص طور پر لحمیات،
کثرت سے نہ ہوں اس وقت تک زخم کے مصلحت میں ایسی جرحی طرح
نہیں ملنے۔ گھبرات سے ثابت ہوا ہے کہ زخم کے منسل ہونے کی رفتار
اسی صورت میں بڑھاتی جا سکتی ہے جب کہ جسم میں خون زیادہ مقدار
میں گردش کرے اور اس میں لحمیات، واندن سی اور واندن کے زیادہ
ہوں۔ لہذا عام حالات میں ابریشن کے چلے اور جرحیت کے بعد غذا میں
لحمیات اشیاء بکثرت ہونی چاہیے۔ واندن سی 100 سے 200 ملی گرام اور
"موہ" لندہ کی صورت میں 300 ملی گرام ہو، دینے سے اچھے نتائج برآمد
دوستے ہیں۔ واندن کے کی لئے، کا اڈن بولان جسے اسراف میں زیادہ ہوتا
ہے۔ دوسرے حالیہ میں پیریڈوکسین اور ہینٹونیک ایسڈ زخم کے منسل
دوستے ہیں کال دینے سے، اگر پڈان ٹوٹ گئی ہوں تو کاسیم اور
ولدن ڈی کا دینا بہ ضروری ہے۔

چل جانا : اگر جسم کا کوئی حصہ گرم چلے ، اسے حملہ ہونے شروع ہو گیا ہے ، لیکن شہادت یہ ہے چل چاہئے کی صورت میں چل کر چہالے کر چلے ہیں اور اکثر چال کا حصہ چل کر آگے اور پیچھے ہے ۔ ایسی صورت میں چلنے سے جو ہوائی جہازیں رستہ پر چلی جاتی ہیں اس میں لمبائی اور دیگر تمام لحاظ مانتے ہوئے یہ فیصدی ضرب کے باعث شدید درد ، صدمہ اور بے ہوشی ہو جاتی ہے ۔ اگر جسم کے 10 سے 15 فی صد حصے سے زیادہ سطح چل جائے تو زخم کی بجائے جہازیں لمبائی کی کسی اور صفیہ کی طرف خصوصی اور نوری توجہ دینا ضروری ہے ۔ ایسی صورت میں 24 گھنٹے کے اندر اندر ایک مکعب چھینٹی میٹر سون اور اس کی برق باقی بحال کر کے کلواگرام جینیوز لوشن سے صحت سے دیا جائیگا (Hearman's shulten) دیکھیں یہ ہر تو

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

Dr. Sultan Mahmood
Ph.D (Nutrition), Poland; Post - Doc, Denmark

کی حالت، چون جوں بہتر ہونے چاہئے چکنائی کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے۔
لائد کشی کے بعد سب سے اہم بات ہونکہ حاروں کی مقدار بڑھانا ہے۔ اس لیے دوبارہ غذا کے حوالے آہستہ آہستہ 1,500 سے 3,000 تک لے جانے چاہیے۔ جسم لوگوں کے لیے یہ تعداد 4,000 تک بڑھائی جا سکتی ہے۔

غذا میں حیوانی لحمیات اور حیالین جتنے زیادہ ہوں گے مرہش اتنا ہی جلد صحت یاب ہوگا۔ اگر کار ایسے منتخب وزن کو متوازن غذا پر لے آتا چاہیے۔ طویل لائد کشی سے جو لوگ وزن کا چوتھا حصہ یا اس سے زیادہ وزن کھو بیٹھتے ہیں ان کے صحت یاب ہونے میں کئی مہینے لگتے ہیں اور ان کی دیکھ بھال میں صبر و تحمل کی ضرورت ہوتی ہے۔
عالمی ادارہ خوراک و زراعت نے خط یا دوسرے طبیکی حالات میں گزر اولیات کے لیے جتنے حاروں کی مشاورت کی ہے وہ ذیل میں درج کیے گئے ہیں (1)۔ ان اعداد کا تعین انسان کی عام ضروریات اور قومی آلات میں بھی آئے وال ضروریات کے بغیر نظر کیا گیا ہے۔ ان اعداد کی بنا پر متاثرہ ماحولیت کی ضروریات کے تحقیر لگائے جا سکتے ہیں (یاد رہے کہ ایک ان (27.2) دن) التاج سے تقریباً 35 لاکھ حرارے دستیاب ہوتے ہیں)۔ اس خط سے جو متاثرہ ذیل حرارے نہیں کھائی سکتی ہو عوام ماحولین ضرور ہو جانے ہیں اور دلائل قیاس سے باز رہتے ہیں، مگر یہ ان کی صحت کو اعلیٰ معیار پر قائم رکھنے کے لیے کمال نہیں ہوتی۔ اس لیے جلد از جلد حاروں کی تعداد بڑھانے کے لیے زیادہ غذا کا انتظام کرنا چاہیے۔

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

تک کہ ہم دلچیز محلول (Isotonic solution) دنا چاہیے۔ اسی وجہ سے ممکن ہائی پلازما بھی ملنے ہوتا ہے۔ پھر دن دو یا تین سر سیکل نیس (مثلاً دوپہر دوپہر شام پنی) پلائی چاہیے۔ اس سے کردے اپنا کام صحیح کرتے ہیں۔ اگر مرہش سیکل ہونے کے قابل نہ ہو تو 5 فی صد گلوکوز کا محلول (دروغ) ورید دینا چاہیے۔ اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ خون کا وزن ضرورت سے زیادہ نہ بڑھے۔ علاج کے دوسرے دن خون اور برقی پانی محلول کی مقدار نصف کر دینی چاہیے اور ایک ڈیڑھ سر سیکل (دواؤں کے وس) شربت یا چائے) اور دواؤں (500 سے 1,000 ملی گرام) لیز لحمیات سے بھرپور غذا (پنی اور شوربا) دینی چاہیے۔ تیسرے دن ایک دوا مرہش "کھانا" کھانا شروع کر دینا ہے۔ اس وقت لحمیات کی مقدار میں اور اضافہ کر دینا چاہیے۔ باتین کے استیصال اور جن دوسری ہدایات کا ذریعہ تیرہویں کے ضمن میں کیا جا چکا ہے ان پر مرہش کے صحت یاب ہونے تک عمل پیرا چاہیے۔

الطبع آزمائی یا "خس مرہش" کے شدید خیلے کے بعد مرہش کو روکھت ہونے میں رست لگا ہے۔ اسی وقت (convalescent period) کو جہاں تک ممکن ہو "کم کرنا چاہیے۔ اس کے لیے سب سے افضل غذا لحمیات ہیں، پنی کالج کی ٹوٹ دھوٹ کو پھال کرتے ہیں۔ اس مدت میں چونکہ مرہش کو دور کر "کم لگتی ہے اور وہ آسانی سے کسی چیز کو زیادہ مقدار میں وسم بھی نہیں کر سکتا، اس لیے "کوشش یہ کرنی چاہیے کہ عمدہ لحمیات (مثلاً دودھ، مرغ، مچھلی اور اٹے) مرہش کو ضرور دئے جائیں اور ان کی مقدار میں آہستہ آہستہ اضافہ کیا جائے۔ اگر مرہش کا وزن اس کے مناسب وزن سے کم ہو تو حاروں کی مقدار بھی بڑھا دینی چاہیے۔ معدنی تک اور حیالین کی مناسب مقدار کھلاؤ ہیں ضروری ہے۔ خون نکل جانے کی ضرورت میں لوہے کے مرکبات اور صرب کی صورت میں حیالین سی اور کے ضروری ہیں۔ اس کا پتہ تین ڈیڑھ لائز ہول اور ان کے وس اور تازہ برقرار ہیں۔ اگر مرہش کو بہتر نہ طویل عرصے کے لیے لینا پڑے تو اس کی ہڈیوں سے کیشیم کا اترار ہو جاتا ہے۔ البتہ ضرورت میں اس دعات کے مرکبات اور حیالین دی بھی دیتے چاہیے۔ لیز وہ لحمیات میں یہ اجزاء زیادہ ہوتے ہیں عام غذا میں شامل کرنی چاہئیں۔ اسی حالت میں ہائی زیادہ اپنا چاہیے تاکہ شتاب زیادہ آئے اور کیشیم جیسے وہ کو بہتر بنانے میں مددگار ہو سکے۔

چھوٹے بچوں کی طبیعت

چھوٹے بچوں کی طبیعت اس طرح ہوتی ہے کہ ان کے جسم میں سرگرمیوں کا حصہ زیادہ ہوتا ہے جو ان کو تھک دیتے ہیں۔ اس لیے ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کرنا ضروری ہے۔

بہاری کے دور میں بچہ جو کھا پیتے ہیں وہ ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کر دیتے ہیں۔ اس لیے ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کرنا ضروری ہے۔

بچہ جو کھا پیتے ہیں وہ ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کر دیتے ہیں۔ اس لیے ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کرنا ضروری ہے۔

بچہ جو کھا پیتے ہیں وہ ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کر دیتے ہیں۔ اس لیے ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کرنا ضروری ہے۔

بچہ جو کھا پیتے ہیں وہ ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کر دیتے ہیں۔ اس لیے ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کرنا ضروری ہے۔

بچہ جو کھا پیتے ہیں وہ ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کر دیتے ہیں۔ اس لیے ان کے جسم میں سرگرمیوں کو کم کرنا ضروری ہے۔

لائد کشی، انسان دھوٹے تو اکثر کرتا ہے کہ اس کا معدن اوپر لڑتا تک پہنچ چکا ہے، مگر جنگ، لحد، اللالاب اور دوسرے حادثے آج بھی اس کی زندگی کا "ناہیاں حصہ" ہیں۔ جب کبھی اس قسم کے حادثات ہوتے ہیں تو معاشرے کو دیگر تکالیف کے علاوہ لائد کشی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ زیادہ دن تک ہونے والے واقعات کو ایک کی صحت میں چونکہ بے شمار لہریاں ہو جاتی ہیں، اس لیے ان کی صحت کو جلد بحال کرنے کے لیے ان کی غذا کی طرف خصوصی توجہ کو ضروری ہے۔
بچہ دم زیادہ غذا ڈیھلا شروع کر دینا طبی اصولوں کے خلاف ہے۔ زیادہ غذا دینے سے بچہ اکثر بھول جاتا ہے، بھولے ہوئے لگتی ہے اور اسہال شروع ہو جاتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ کئی دلوں کا لائد کشی خود کھانا کھا سکتے۔ کے قابل نہ ہو تو اس کو مسلسل طبیعت ہو کہ بچہ دم عمدہ اور زیادہ کھانا دیکھتے ہی سہ ہوش ہوجائے۔ ایسی دواؤں میں سیکل ہلانے کے غیر انسانی ذرائع اختیار کرنا لازم ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ شروع میں سیکل غذا کم مقدار میں اور دن میں کئی مرتبہ دینی چاہیے۔ اس اعداد کے لیے مچھلیا بہت عمدہ چیز ہے۔ یہ نہ بلی سکے تو بلا ممکن لسی یا پتلا دودھ استعمال کرنا چاہیے۔ جب یہ چیزیں ہضم ہونے لگیں تو ان میں دودھ کا ہالڈر، شکر اور الڈے کی زوری شامل کر دینی چاہیے۔ دودھ کا ہالڈر دستیاب نہ ہو تو پتلا دودھ خاص طور پر بکری یا گائے کا دودھ دیا جا سکتا ہے۔ اگر غذا نالی سے دی جا رہی ہو تو غذا دینے سے قبل پھول غیر ہضم شدہ غذا معفے سے ناپ کر لگائی دینی چاہیے۔ اس قسم کی غذا ہضم ہونے لگے تو دیگر زور ہضم اشیاء، (مثلاً دودھ، لادن، دواؤں اور کھجڑی وغیرہ) کھلا شروع کرنا چاہیے۔ رات دن عام غذا لیز آ جاتا چاہیے۔ یہ یاد رہے کہ چکنائی کی مقدار شروع میں بہت کم ہونی چاہیے۔ زیادہ دلوں کا لائد کشی آدمی کھن قسم کی چکنائی، آسانی سے ہضم نہیں کر سکتا۔ اس



ہماہمی خواہتین جلد وزن گھٹانے کی
کوشش میں موت کو گلے لگا رہی ہیں

پتہ: ڈاکٹر کنٹرول سنٹر کیر سنٹر 30- مین روڈ کین آباد لاہور
فون: 7593093-7579093

تعلیم

بی ایس سی (آنرز) پاکستان ایم ایس سی (آنرز) نیوزی لینڈ پاکستان ٹیلی
ویج ڈی نیوزیشن آرگنائزیشن (سیڈل) ہالینڈ، پوسٹ ڈاکٹریٹ نیوزیشن
ڈنمارک

تجزیہ

- 15 سالہ مختلف اداروں میں۔
- 16- لیچور دار ساروزی پینڈو ٹی پینڈو
- نیشنل ایکسپریٹ و ماہر معیون، عالمی ادارہ خوراک و زراعت۔
- اتوام متحدہ ڈیوٹی نیشنل کونسل
- ماہر معیون و میڈ آف کیکش، بلجیٹن رولل سپورٹ
- پروگرامر۔
- ڈیوٹی نیشنل کونسل، عالمی اداروں کے کنونشن سے پہلے وال این جی ایڈ
- ماہر معیون، ایشیائی ترقیاتی بینک پراجیکٹ - ڈیوٹی نیشن
- لاہور حکومت پنجاب
- ایڈز کینڈی - سول سیکرٹریٹ - لائیو سٹاک ڈیپارٹمنٹ۔
- لاہور

ایڈیٹوریل کونسل

بحیثیت ماہر انسانی غذائی امور (Dietician) ڈاکٹر کنٹرول سنٹر
دارسا ہالینڈ اور ہالینڈ کیر لاہور پاکستان
136 ریسرچ پبلیکیشن جو کہ قومی و بین الاقوامی جرائد میں
چھپ چکی ہیں

بین الاقوامی ایڈیٹوریل ڈاکٹر سلطان محمود

چار ایوارڈز حاصل کیے دو قومی اور دو بین الاقوامی امریکن بائو
سٹرکچرل ایوارڈ 1997 امریکہ ایکریکٹ دستگفتش و
کونسل میڈل بی ایچ ڈی پروگرام دارسا ہالینڈ



ڈاکٹر سلطان محمود "ماہر امور غذائیات" اس وقت ڈاکٹر
کنٹرول سنٹر کینڈا کے سربراہ ہیں۔ آپ نے اپنے 15 سالہ دور
ملازمت میں جو کچھ بین الاقوامی ڈاکٹروں سے سیکھا پاکستان میں آ
کر پاکستانیوں کو اس بات سے آگاہ کرنا چاہتے ہیں کہ ہمارے ملک
کی خواتین میں راتوں رات وزن کم کرنے کی جو دوا چلی پڑی
ہے۔ اس دوا میں سے وہ خواتین موت کو گلے لگا رہی ہیں۔ کیونکہ
فوری وزن کم کرنے سے شکر، بلڈ پریشر، دل کے امراض، بے
لولائی، گردوں کی بیماری، سانس اور امراض معدی لاحق ہو سکتے
ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمارا فرض ہے کہ پاکستان میں بیٹھے ہوئے
عسائی ڈاکٹروں کو طبی مہارت اور تحقیقاتی کوششوں کے ذریعے
تاکل کیا جائے تاکہ وہ صرف دینیہ کالے کے لالچ میں غلام کے
جان و دل کو دلا نہ لگائیں بلکہ ہمارے پاس آئیں ہم ان کے
ساتھ مل کر قوم کو بہترین غذائی فارمولے بنائیں گے۔ جو ہمارے
سے ہر تھل بچھ ہوں گے تاکہ مستقبل صحت کے مسائل اور
بیماریہ خطرات سے خالی ہوں گے۔

ڈاکٹر سلطان محمود نے کہا کہ ڈاکٹر کنٹرول سنٹر ہالینڈ کیر
کے اہم مقاصد میں ایک یہ بھی سرگرمیت ہے کہ سوچا اور اس
سے پیدا شدہ ویدیکس کو غذائی فارمولوں سے حل کیا جائے۔ اور
ادویات پر انحصار ختم کیا جائے تاکہ بے کرا "میرا ادارہ پاکستان کا
ملا نیوزیشن ریسرچ انسٹی ٹیوٹ ہے جس میں غذائی ماہروں کی ایڈ
سٹرکچرل میڈیٹین، ڈیوٹی نیشن، ویدو پر قدرتی غذائی
ڈریجے تیار کیا گیا ہے۔"

آج ہی رابطہ کریں

وزن اور حوراک

[illegible][illegible][illegible]

ایفنیہ
کولمبیرسٹول

معمولاً زندگی میں تہذیبی کیلئے بہت اہم کامے اور مہمیں کرنا پڑتے ہیں۔ لیکن ایک تہذیبی طور پر سمجھ کر وقت ہونے والی تہذیبی ایک دم "پاپا پپتے" سے متاثر ہو کر ناپردہ یا سوشلزم کا منہ کاٹ دیتا ہوتا ہے جس کی خوراک اور ذرا دیر کی رو میں جلتے وقت کے عام زندگی میں نہیں سمجھیں بلکہ محض زندگی کے گامے سے کیلئے اسے بہت کیلئے اپنے معمولات زندگی کا حصہ بنائیں۔

دیبا بلیٹن

1000 کلو گرام سے زیادہ	1500 کلو گرام سے زیادہ	2000 کلو گرام سے زیادہ
کاشانی میٹرو	کاشانی میٹرو	کاشانی میٹرو
ایک کپ چائے=30 کلو گرام آدھا انڈا آلیٹ=75 کلو گرام ایک ملائیں=60 کلو گرام آدھا سیب=35 کلو گرام	ایک کپ چائے=30 کلو گرام دو عدد ملائیں=120 کلو گرام ایک عدد انڈا آلیٹ=150 کلو گرام	دو عدد ایک پاؤ کرم کلا ہوا=150 کلو گرام ایک شاہی کباب=100 کلو گرام ایک چکن سیلڈج=150 کلو گرام
چائے ایک کپ=30 کلو گرام دو عدد بیکٹ=60-70 کلو گرام	چائے ایک کپ=30 کلو گرام دو عدد بیکٹ=60 کلو گرام ایک عدد دو میاں سیب=60 کلو گرام	چائے ایک کپ=30 کلو گرام ایک انڈا اور نماز کی سیلڈج=100 کلو گرام ایک عدد سیب=60-70 کلو گرام
آدھ پلٹ سڑی=75 کلو گرام ایک پھول چٹائی=100 کلو گرام سلاڈ پھول پلٹ=30 کلو گرام پھوتا سیب=45 کلو گرام	دال ایک پلٹ=200 کلو گرام پھول چٹائی=100 کلو گرام سلاڈ پھول پلٹ=30 کلو گرام کیر چر پی=45 کلو گرام	آلو گوشت ایک پلٹ=250 کلو گرام دو عدد پھول چٹائیاں=200 کلو گرام چندر پی کیر=50 کلو گرام
آدھ پاؤ پھل=70 کلو گرام ایک کپ چائے=30 کلو گرام	چکن سیلڈج=150 کلو گرام بیر قوہ لیمن گراس=0 کلو گرام	ایک کپ چائے=30 کلو گرام ایک شاہی کباب=100 کلو گرام دو عدد بیکٹ=60-70 کلو گرام
آدھ پلٹ دال=100 کلو گرام ایک پھول چٹائی=100 کلو گرام چندر پی کیر=50 کلو گرام	آدھ پلٹ آلو گوشت=125 کلو گرام ایک پھول چٹائی=100 کلو گرام ایک پھول پلٹ کیر=150 کلو گرام	ایک پلٹ ایلے ہونے والے=210 کلو گرام ایک پلٹ دال=200 کلو گرام ایک پھول پلٹ سلاڈ=30 کلو گرام ایک عدد سیب=60 کلو گرام
آدھ پانی ملاؤ ایک پیچ اسپنل کا چھلا مار=100 کلو گرام	دو عدد کی ایک پانی ایک پاؤ پھر پی=150 کلو گرام	دو عدد ایک پھول پانی (200 ملی لیٹر) پھر پی=120 کلو گرام ایک ایلے ہوا=80 کلو گرام

یاد رکھیے

- موٹاپے کا علاج لاپائیس کے علاج میں اولین اہمیت کا مال ہے کیونکہ شرک کے نظام کی خرابی وزن کم کرنے سے ٹھیک ہو سکتی ہے اور السولین اپنا کام زیادہ موثر طریقے سے کر سکتی ہے۔
- جب غذا کے اندر کلو گرام کی کمی واقع ہو جائے تو جسم کی چربی تحلیل ہو کر کلو گرام مہیا کرتی ہے۔
- اس عام تاثر سے نہایت باخبر ہونی چاہیے کہ شرک کے مریضوں کو وزن کم کرنے کے لیے پیدا ہونے والی سببوں کا غذائیں کھانے کی اجازت نہیں۔
- دودھ میں موجود حیرانی پختائی صحت کے لئے مفید نہیں اس لئے آپ بغیر پختائی والے دودھ کو ترجیح دیں۔
- چکنی وزن کے حساب سے سب کی سب جسم میں جذب ہو کر خون میں شوگر کو بڑھانے اور چربی میں تبدیل ہونے کی صلاحیت رکھتی ہے۔
- خوراک میں پروٹین کی کمی دستانی کے لئے گوشت سے زیادہ دالوں اور بیروں پر انحصار کرنا چاہیے۔
- لاپائیس کے غذائی علاج میں گوشت کا زیادہ استعمال شریاؤں اور دل کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔
- چینی کی بجائے چینی کے مشابہ استعمال کریں۔

سوال جواب
غذا اور ذیابیطس

۱۰۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔
۱۱۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔
۱۲۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔
۱۳۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔
۱۴۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔
۱۵۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔
۱۶۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔
۱۷۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔
۱۸۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔
۱۹۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔
۲۰۔ ہر ایک کو اس کا حق ملنا چاہیے۔

۱۔ ان کے لئے کیا ہے؟
 ۲۔ ان کے لئے کیا ہے؟
 ۳۔ ان کے لئے کیا ہے؟
 ۴۔ ان کے لئے کیا ہے؟
 ۵۔ ان کے لئے کیا ہے؟
 ۶۔ ان کے لئے کیا ہے؟
 ۷۔ ان کے لئے کیا ہے؟
 ۸۔ ان کے لئے کیا ہے؟
 ۹۔ ان کے لئے کیا ہے؟
 ۱۰۔ ان کے لئے کیا ہے؟

[illegible]

۵: جس طرح میں نے کہا کہ ان کی طرف سے ہر قسم کی ہمدردی ہے وہ اس طرح ہے خلافت میں ہر قسم کی ہمدردی، اور ان کے لئے ہر قسم کی ہمدردی ہے۔
۶: جس طرح میں نے کہا کہ ان کی طرف سے ہر قسم کی ہمدردی ہے وہ اس طرح ہے خلافت میں ہر قسم کی ہمدردی، اور ان کے لئے ہر قسم کی ہمدردی ہے۔

[illegible]

میں نے ان کے لیے اصرار سے کہا میں سب کچھ کاغذ
میں لکھ کر دیتا ہوں۔ تو انہوں نے کہا میں نے لکھا ہے کچھ
آپ پر ہمارے ہیں۔ میں نے ان کے پاس گئے اور ان کی
میں رہا ہوا ہوں۔ میں نے ان کے پاس گئے اور ان کی

[illegible][illegible]

۱۔ اگر کسی نے ۱۰۰ روپے کا سودا کیا کریں؟
۲۔ پہلی فرسٹ میں ۱۰ روپے کا سودا کیا کریں؟
۳۔ ۴۵ روپے کا سودا کیا کریں۔ عام طور پر ۲۰ روپے
۴۔ ۲۰ روپے کا سودا کیا کریں۔

سنا: اگر تیرا ایک بی بی خرم کی طرح کمالی ہائے فر
 کو کرنا پڑے تو سب سے کمزور ہوگی؟
 فر: ہرگز نہیں اس سے کہو گا کہ ہرگز نہ ہوتا ہے
 کہ ہرگز نہ خرم کی کمالی ہائے کمزور کی تباہی حاصل
 کی جائے گی۔ ہائے کے لیے کہ کن بی بیوں سے
 آپ کی خوشبو جاتی ہے کائنات سے ایک گنہگار
 خرم کی خوشبو کی مانند چمک کر گی۔

۱۰: کہانیوں میں اس کے سوا کسی اور کا نام نہیں ہے۔
۱۱: کہانیوں میں اس کے سوا کسی اور کا نام نہیں ہے۔
۱۲: کہانیوں میں اس کے سوا کسی اور کا نام نہیں ہے۔
۱۳: کہانیوں میں اس کے سوا کسی اور کا نام نہیں ہے۔

[illegible]

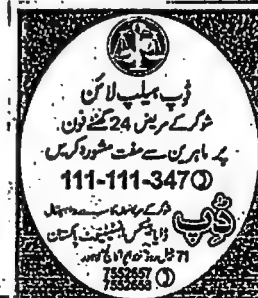
تذکرہ اولیاد حضرت شیخ

گیا تو نے کیا پس؟

[illegible][illegible]

تجارت

82

[illegible]

متوازن غذا کا استعمال ہی دماغ کی بیماریوں کا علاج ہے

غذا کے مناسب استعمال کی لازمت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اگر عمر بچپن میں صرف دلی ریشہ سے ہی مرنا ہے تو کیا جاسکتا ہے

اگر دماغ کی بیماریات کے مطابق علاج اور غذائی پرہیز پر عمل کیا جائے تو کوئی عضو متاثر نہیں ہوتا اور مرلیٹس مارل اور طویل مدتی کے گزار سکتا ہے

پہتا ہے۔ ذیابیطس ایک سادہ مرض ہے اگر دماغ کی بیماریات کے ساتھ مزید جاری رکھا جائے تو کوئی عضو متاثر نہیں ہوتا اور مرلیٹس مارل اور طویل مدتی گزار سکتا ہے۔

غذائی پرہیز سے مراد فاقہ نہیں بلکہ ایسی متوازن غذا کا استعمال ہے جس سے نشوونما اور معیاری وزن قائم رہے

کامیاب علاج میں غذا کے مناسب استعمال کی افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اگر مرلیٹس میں صرف غذائی پرہیز سے ہی مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ غذائی پرہیز کا مقصد شوگر کو کم کرنا ہوتا ہے۔ غذائی پرہیز سے مراد فاقہ نہیں بلکہ ایسی متوازن غذا کا استعمال ہے جس سے نشوونما اور معیاری وزن قائم رہے۔ دواؤں اور انسولین کے ساتھ دہریہ مزید جاری رہے تو مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ علاج کی بجائے اصل متوازن غذا ہے۔

اگر آپ ذیابیطس کے مریض ہیں تو یہ بات یاد رکھیں کہ متوازن غذا ہی دماغ کی بیماریوں کا علاج ہے۔

شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جب انسان کے مختلف اعضاء کو شوگر میسر نہیں ہوتی تو وہ کمزوری 'تھکت' محسوس اور خون کی محسوس کرنے لگتا ہے۔ جب خون میں یہ مقدار بڑھ جاتی ہے تو ایک خاص حد پار کر جاتی ہے تو شوگر پیشاب میں آئے گا۔ یہ ذیابیطس کی علامتوں میں سے ایک ہے۔ ذیابیطس تو دماغی کے عصبی کے نتیجے میں پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کا نام ہے۔ شوگر کے نہ چلنے سے تو دماغی میکانیزم کا کام خراب ہو جاتا ہے۔ ہمارا دماغ دماغی کے ذخائر یہ کام اپنے ذمہ لے لیتے ہیں۔ آخر کار مختلف ٹوٹ پھوٹ کر جسم کو دماغی فراہم کرتے ہیں اور انسان کو اس امید پر ذخیرہ کی کوشش کرتے ہیں کہ کچھ عرصے کے بعد شوگر تو دماغی میکانیزم کا شریک کر دے گا اور انسان دوبارہ خود کھڑا ہوگا۔ جب تو دماغی کافی عرصے تک کاروبار نہیں کی جائے پکنائی کے چلنے سے یعنی ذہن پر تو جسم میں کمزور دماغی ذہن لے لے جاتا ہے۔ کچھ عرصے کے بعد خون میں توازن بڑھ جاتی ہے۔ توازن بننے کا یہ عمل خطرناک ہوتا ہے۔

ذیابیطس کی دوا دماغی انعام ہیں پہلی قسم میں جسم انعام پیدا نہیں کرتا اس لئے علاج میں انسولین کی لازمت ضرورت پڑتی ہے 'اسے I کہتے ہیں۔ دوسری قسم میں جسم کچھ انسولین پیدا کرتا ہے لیکن اس سے علاج کیا جاسکتا ہے 'اسے II کہتے ہیں۔ یہ تو بڑے بڑے بیماریوں کیوں سے کیا جائے یا انسولین سے تو یہ دہریہ ذیابیطس کے علاج کا لازمی جز ہے۔ ذیابیطس کے مریض کتنے ہیں کہ جدید علاج کی سوجھ بوجھ سے متاثر ہو کر کچھ نہیں سمجھتے یا دہریہ کی نقصان

مشین کی طرح انسانی جسم کو بھی کام کرنے کے لئے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ خوراک انسانی جسم کو شوگر کی صورت میں ایندھن مہیا کرتی ہے۔ یہ ایندھن توانائی دیتا ہے جس سے ہم زندہ اور تندرست رہتے ہیں جو توانائی بن جاتی ہے دو پکنائی کی صورت میں اسٹور ہو جاتی ہے۔

علاج کو کیوں سے کیا جائے یا انسولین کے ٹیکے سے 'غذا میں پرہیز ذیابیطس کے علاج کا لازمی جزو ہے

جس طرح موٹر کار میں پٹرول مل کر حرکت دے دیتی ہے اور کار کا انجن چل پڑتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح انسانی جسم میں شوگر مل کر توانائی پیدا کرتا ہے اور جسم کو حرکت دے دیتی ہے۔ شوگر کھانے پینے کی مختلف اشیاء سے حاصل ہوتی ہے۔ جس طرح کار کے انجن میں پٹرول چلنے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح انسانی جسم میں شوگر کے چلنے کے لئے انسولین کی ضرورت ہوتی ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو لہجہ سے ہارمون خوں میں شامل ہوتا ہے۔ اس ہارمون کی کمی سے شوگر کے چلنے کا عمل متاثر ہو جاتا ہے۔ اگر یہ ہارمون پیدا نہ ہوں تو شوگر کے چلنے کا عمل بیکار ہو جاتا ہے اور شوگر خوں میں بیکار ہو کر گردش کرتی رہتی ہے۔ استعمال نہ ہونے سے خوں میں

قریٰ فی الدنیا والآخرۃ

A black and white cartoon illustration of a car with a large, friendly face, including eyes and a wide smile. The car is depicted in motion, with motion lines behind it. It is driving towards a plate of food, which appears to be a slice of pizza or a sandwich on a plate. The overall style is whimsical and playful.

فوتیہ کی طرح کھینچ کر لے آئی
 اسی دن وہی قصہ میں ملوث ان بچے کے والدین آئے،
 تھیں، سب کے، وہی ڈاکٹر اور نرسز کو کہہ کر دیکھو آپ کو زیادہ
 حقدار میں استعمال کر سکتے ہیں۔ ان سب چیزوں میں
 سے بہل کر ہرگز زیادہ استعمال کر لی جائیگا۔
فوتیہ کی طرح کھینچ کر لے آئی
 زیادہ جیلتی والے کاموں میں ڈاکٹر رنگ والے بیٹے کو لے
 کر مضر ہیں۔ ہالین، بیٹی، جیٹ، شربت آنکس کریم اور

[illegible]

شوگر کہانی

[illegible]

مخ فدا کا جواب ادا ہے لیے بہت اہم ہے ہمیں یہ
 پہنانا ہو گا کہ اچھی غذا کیا ہے اور خوراک کا کنٹرول اپنے
 خود میں کیسے رکھنا چاہئے، اس کے کی بات یہ ہے کہ آپ
 دن میں تقریباً چار مرتبہ کچھ کھا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر آپ کو

Serving Size: 1 Scoop/3 Shots (20g)
Servings Per Container: About 15

	Per 100g	Per 100g	Per 100g
Calories (Energy)	100	4100	100
Calories from Fat		10	10
Total Fat 0.5g	1%	1%	1%
Saturated Fat 0g	0%	0%	0%
Cholesterol 5mg	1%	1%	1%
Sodium 100mg	2%	1%	1%
Protein 100mg	0%	1%	1%
Total Carbohydrate 20g	4%	7%	7%
Dietary Fiber 5g	1%	2%	2%
Sugars 1g	0%	0%	0%
Vitamin A	15%	25%	25%
Vitamin C	30%	35%	35%
Calcium	15%	45%	45%

تذاتی حاکم بنیاد بر مبنای

فدا کی حقائق یا نیو ریٹل فلسفہ

[illegible]

ٹٹکے کا جسم ہیں غم کہ کھڑی ہے یہ سلسلہ ہے۔ ان
فلوں میں ملتا ہے، طوفان ہاتھ پائیٹ مشروبات کے
ہر تہی کو چھ پھل شامل ہے۔ یہ سب فطرت
میں منور ہے، ایم جی، پھولوں کی جگہ، مہر، خاص بات

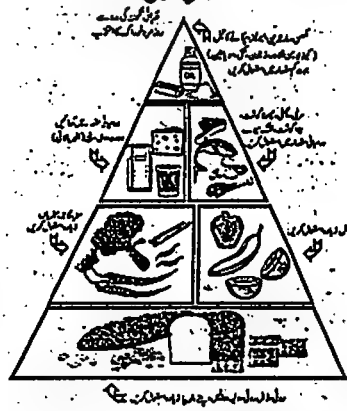
سائنس اور کھیلوں کے مابین
 ایک ایسا تعلق ہے جس سے آپ کو ان
 سے بہت زیادہ متاثر ہو جائے گا اور
 اگر کبھی کبھی بھی تو بہت
 معمولی مقدار میں ہمارے کاروبار
 کرتا ہے۔ ہولیس لین ہونٹری
 خود اس میں کبھی کبھی اپنے
 اس کاروبار کا طریقہ آپ اپنے
 ڈاکٹر سے بھیجیں۔

فصل اول در بیان کلیات

استعمال کرتے ہیں تو ہمارے
جسم میں پانی، شکر، مائٹروجن اور
پوٹاش اور بلڈ پریشر بھی بڑھ
سکتا ہے۔ اچانک محفوظ کیے
ہوئے اور لایوں میں پیک
تھانوں میں عموماً صحت کی

بہت زیادہ پچھائی کا استمال جسم خاص طور پر دل کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اچھے تھین کے کہ آپ ممکن یا بالائی کھاتے ہوئے اس کے ذائقے کی وجہ سے، غرض خورہ کرتے ہوں گے لیکن آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ اصل بیماری کی خبر تک کو اندر نہ جاتی ہے۔ جیسا کہ

غذائی آکسین



کارہنوی ایک قسم کیلواؤں سے روپ کا ہوا کہ بچے
چراغ انسانی ہمدانی ہم میں کر سکتے۔ یہ حد علیہ
ہوئے ہیں۔ چھپکے کارہنوی سے بچے کی مقدار لیا ہوتی ہے۔
بلیئر بچے کے لیے کی دلی چھپکے، دھلا چھپکے، ہرگز نہ ہو کہ
چھپوں میں قاصر کی کوئی مقدار ہوتی ہے ایک گرم کارہن
قدماۃ کیلواؤں کی سہا ہوتی ہے۔

میں انکار کے مشورے سے استہیل کی ہلاکت ہے۔
 پہلے کہہ چاہئے کہ اسے کب سے کب سے خود کو مرنے لے رہا ہے۔
 ایک سوچ ہو جس میں لائے۔ پہلے کہہ دے کہ میں کبھی بیمار
 پہلے نہ ہوں۔ میری زندگی کو گشتِ حیرت بناتے ہیں۔
 اس کے سر میں کے لئے کسی کا یہ کوئی خاص
 میں نہ رہی ہیں جس کی کام کو تو نے لئے تاہم نہیں
 کئی کہ استہیل پہلے نہیں کہہ سکتے تھے اس سے کہیں
 میں خود کو اسبابِ اموات قرار دیتے۔ یہ کہہ رہی ہیں۔

BALANCED DIET. HEALTHY LIFE



86

بلڈ پریش یا خون کا دباؤ

عالمی طور پر دو دہائیوں میں لکھے مفید ہے جن کا انہماک
 120 ملین امریکی ڈالر سے زیادہ ہے۔ یہ دو ادا صاحب
 کے اعلیٰ کاروبار میں بھی کر کے دو ادا میں خیر خیر خیر
 میں آ کر کر کے اس صاحب ہوئی ہے اس کے لئے ہاتھوں کے
 آخر دے ہے کہ اس صاحب نے اس کے استعمال کے
 دیگر معجزاتی لکھ کر حوالہ کے خلاف قبضہ، مذہبی
 فتنی اور ظلم کی وجہ سے اور دوسرے دوسرے اور فتنہ
 میں آئے ہیں اس کی ایک قیمت ہے۔ یہی ہے کہ کہنے دست
 آئے تھے۔ ہر صحت کتب بھی دیکھنے سے آج ہے دل
 حاصل میں بھی کی رائے ہو جاتی ہے۔ نیز کتب اور دست
 غنائی میں بھی پانچویں طور پر بھی پائی ہے۔ کوئی بھی
 دین صحت کتب کا ہدف میں ہے۔ ہر کتاب جو بھی بعض
 زمینوں میں، فتنی کی بنیاد پر ہوتی ہے۔ ہر کتاب جو
 میں جتنا میں نے لکھے کے لئے ہر ایک ہمت ہو سکتی ہے۔

خود کی دوا میں لودے قیازائیدہ کوپ کا مجموعہ سہا پنا
انراض کیلئے 1857ء سے دستیاب ہے اور یہ ایک بہتر
کرم کستہ والے نمل کو پنا میں مستقل ہے اور اس کی دوا
سلائی کی دوا سے قیازائیدہ دوا میں لودے کا مجموعہ سہا پنا
ہے جسے ک۔ تاپیک جوتہ دوزین جوتہ لودے کے قدر
جذاب کا مجموعہ ہے۔ ک۔ تاپیک دوزین دوا کے بعد خورس
قر حاصل کیا دوا کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے خورس
نوس میں بخار ہے۔ والے الزام کو دے استعمال کا خورس
حاصل نہیں ہو سکتا خورس میں ایک طرح کی جڑ کی لہڑی
موجود کی دوا میں چونکہ اثرات کا مجموعہ ہے اس کی
قیازائیدہ لودے کا ایک دوا کا مجموعہ جانی خورس میں شری
مقدور ہے۔ یہ ہے۔ (HYPEREMIA)
سورہ ایک طرح کی جڑ کے استعمال کے بعد پیدا ہوتی

درواقب کی بی بی اسرائیل سے درود بھیجا اور دعا پڑھا
 کہ اے میری بی بی! یہ سب کچھ تو میری خاطر کر رہی ہو
 میں نے تو اسے سب سے پہلے سزا دے دی ہے۔ اب اس کا
 دل بدل گیا ہے۔ اب اس کی سزا ختم ہو گئی ہے۔ اب اس
 کو سزا نہیں ملے گی۔ اب اس کو سزا نہیں ملے گی۔ اب
 اس کو سزا نہیں ملے گی۔ اب اس کو سزا نہیں ملے گی۔

[illegible][illegible]

جس نے اپنی ساری زمینوں کو فتنہ کھڑا کر کے
 شہر کو گرنے سے پہلے پہل میں فتنہ کھڑا کر کے
 جب وہ سارا ملک کو فتنہ کھڑا کر کے شہر میں
 لے کر اپنے چہرے پر فتنہ کھڑا کر کے شہر میں
 اس نے اپنے لیے زمینوں میں فتنہ کھڑا کر کے
 حمایت کا کیا کیا ہے فتنہ کھڑا کر کے شہر میں
 اور فتنہ کھڑا کر کے شہر میں فتنہ کھڑا کر کے
 اور فتنہ کھڑا کر کے شہر میں فتنہ کھڑا کر کے
 جانی فتنہ کھڑا کر کے شہر میں فتنہ کھڑا کر کے
 جہاں فتنہ کھڑا کر کے شہر میں فتنہ کھڑا کر کے
 اس نے اپنے لیے فتنہ کھڑا کر کے شہر میں
 فتنہ کھڑا کر کے شہر میں فتنہ کھڑا کر کے
 کی فتنہ کھڑا کر کے شہر میں فتنہ کھڑا کر کے
 کہوں کہ فتنہ کھڑا کر کے شہر میں فتنہ کھڑا کر کے
 فتنہ کھڑا کر کے شہر میں فتنہ کھڑا کر کے

خداوند تعالیٰ نے حضرت داؤدؑ کو جسے وہ اپنے دوست کے لئے بھیجا تھا
 کہ کہنے میں سحر و جادو نہ ہو۔
 ایڈیٹر نے جن کو جن کو ہم سمجھتے ہیں کہ "خون کے
 داؤد" کو کہنے کی خاطر عربی "ایڈیٹر" نے
 ایک ڈاک استعمال کی ہے، تاہم ایک عربی کے بعد
 مسلم کے ہونے پر 400 روپے کی رقم اسے استعمال کی
 جاتی ہے تاکہ وہ 40 روپے عربی میں نہ لے لے
 میں جلا ہو جاتے ہیں، یہ اصطلاح میں ایڈیٹر نے
 مفرد کے ہم سے پیدا کیا ہے اس مفرد کے معنی
 میں تحریر مسائل، جہاں میں وہ، جلا، جلائی، خوش،
 قرقر، ہوا، ایڈیٹر، خون کے سفید رنگ میں کہ، بیکہ کے
 فعل میں نفس و دیگر مثال میں نفس میں بیرون شدہ کا
 استعمال ترک کر دینے کے بعد ہی یہ اصطلاح عربی
 قائم رہی ہے اس پر بھی سے بہت اسے لکھتے
 ایڈیٹر نے اس کا استعمال کیا کہ جلا، جلائی، خون کے
 استعمال سے دور دل (نہایت) وہ تحریر مستطاب میں
 دیکھنے میں آئے ہیں۔ یہ صورت دل کے پہلی فقرہ
 میں پہلے سے کردہ میں بیرون شدہ فقرہ آئے ہیں
 میں بیرون کا استعمال کیا کہ لفظ اس لاق ہو جاتی ہے
 دور لم کے عربی خون کے داؤد کو کہتے ہیں۔
 جن ان کی لکھی اصطلاح کو ضرورت کی خاطر میں بہت کم
 فرق میں اس سے ہی حکایت ہے کہ اسے لکھتے
 اس قسم کی وجہ سے اس داؤد کے عربی کی بہت محدود
 ہو جاتی ہے اس کا ایک پہلو اس کی تحریر میں ہے کہ "میں"
 جن کو ہم سمجھتے ہیں کہ "میں" ہے اس کے استعمال سے بھی
 اس دور کے لکھی اصطلاح میں جاتی ہے دور لم جاتی
 بہت سے مفرد سے لکھتے ہیں کہ اس میں دور لم
 کے ہم سے چار کیا ہے اس کا جن کو کہتے ہیں دور لم
 جن میں اس کے نامور جاتی اصطلاح میں وہی ہیں جن کے
 مفرد ہوا اصطلاح کو کہہ اسے اس کے استعمال
 میں لکھی اصطلاح ضرورت ہے۔
 اصطلاح کو کہہ اس کے نامور جاتی اصطلاح میں وہی ہیں جن کے
 استعمال ہوا ہی ہے۔ تحریرات و اصطلاح سے ثابت ہو چکا
 کہ جن میں میں اپنے مفرد کا اصل اصطلاح کی مثال محمد
 کے ہے کہ میں کا مطلب مفرد ہوا اصطلاح سے طریق
 سے ہے کہ میں کا مطلب مفرد ہوا اصطلاح سے طریق
 خود ہو ہے۔ لیکن کار میں اس کے یہی ہے کہ وہ ہے
 ہوا ہی ہے کہ میں کا مطلب مفرد ہوا اصطلاح سے طریق



BALANCED DIET. HEALTHY LIFE

حیاتین سے نسیان کا علاج

سائنس دانوں کو بعض ایسے شواہد ملے ہیں جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ غذا میں چند حیاتین کی زیادہ مقدار عکاسیت پیری سے محفوظ رہنے میں مدد دیتی ہے۔ برطانیہ میں ایک تحقیقی جائزہ جاری ہوا ہے جس کے نتائج ظاہر کرتے ہیں کہ مرض الزائمر (بیماری کے نسیان کی ایک قسم) کے مریض دوسروں کے مقابلے میں اہم عقبات کی کمی کا زیادہ شکار رہتے ہیں یعنی ان کے جسم میں ان غذائی اجزاء کا عدم توازن زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس نتیجے کی بنیاد پر محققین نے یہ رائے قائم کی ہے کہ اگر انسان کے جسم میں ان عقبات یا حیاتین (وٹامن) کا توازن صحیح رکھا جائے تو یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ اس دائمی بیماری کا راستہ بند کیا جاسکے۔

برطانیہ میں تقریباً پانچ لاکھ افراد اس بیماری سے متاثر ہیں اور اس تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اوکسفورڈ یونیورسٹی کے محققین نے یہ تحقیقی منصوبہ اس لیے شروع کیا تھا کہ بڑھاپے میں یادداشت کے موضوع پر معلومات حاصل کی جائیں۔ ان مریضوں کے جائزے میں صحت کے اعلیٰ سہ مریضوں اور سہ مریضوں کے مریضوں کے فرق کے نمونوں سے پتا چلا کہ ان کی ایک نمایاں تعداد کے جسم میں ہوموسسٹین (Homocysteine) نامی مادے کی سطح بہت زیادہ تھی۔ یہ مادہ جسم میں کیمیائی عمل سے بنتا ہے اور جب غذا میں وٹامن ب۶ اور وٹامن ۱۲ نیز فولک ایسڈ کی کمی ہوتی ہے تو جسم میں اس کیمیائی مادے کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ مذکورہ وٹامن تازہ پھلوں اور گوشت میں پائے جاتے ہیں۔

سائنس دانوں کا خیال ہے کہ اب خون میں ہوموسسٹین کی مقدار کا پتا چلا کر یہ اندازہ لگایا جاسکے گا کہ کن لوگوں کو صحت کا خطرہ ہے اور پھر اس کا سدباب کرنے کی کوشش کی جاسکے گی۔

اضافی عقبات کو جسم میں پمپا کر ہوموسسٹین کی سطح کم کی جاسکے گی اور الزائمر کی بیماری کا خطرہ دور یا کم کیا جاسکے گا۔ الزائمر کا مرض عکاسیت پیری کی سب سے عام شکل ہے۔ اس کی ابتدائی علامات یہ ہیں کہ یادداشت کم ہونے لگتی ہے، باتوں باتوں کو یاد رکھنے میں الجھن ہوتی ہے، باتوں چوں کو پہچاننے میں دقت ہونے لگتی ہے اور مزاحیہ کیفیت میں بلا جواز تفسیر پیدا ہونا رہتا

ہے۔ بالآخر شخصیت غمگین ہو جاتی ہے۔ انہیں عمل طور پر دوسروں کا علاج ہو جاتا ہے اور بہتر پر پڑتا ہے۔ ایسے مریضوں کے دماغ دار نام طور پر یوں محسوس کرتے ہیں گویا وہ کسی انہی کے ساتھ رہ رہے ہوں۔

بعض دوسرے محققین کا کہنا ہے کہ گو اس جائزے میں یہ ثابت نہیں کیا جاسکا کہ جسم میں ہوموسسٹین کی اونچی سطح الزائمر کا سبب بنتی ہے، لیکن کافی امکان موجود ہے کہ یہ اس بیماری کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ ایک سائنس دان نے کہا "ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ ہمیشہ کے سرطان اور تھکاوٹ کی بارے میں جو پہلا جائزہ پتہ لگایا تھا اس میں دونوں کے درمیان معمولی سا تعلق ظاہر کیا گیا تھا، لیکن اب یہی تعلق ایک یقینی سبب بن چکا ہے۔ لہذا الزائمر کے مسئلے میں بھی یہ بات صحیح ثابت ہو سکتی ہے۔"

ایک امکان یہ بھی ہے کہ بڑے لوگوں میں بلی گردپ کے وٹامن اور فولک ایسڈ جذب کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور نتیجے میں ہوموسسٹین بڑھ جاتا ہے جو الزائمر کے مرض کا باعث ہوتا ہے۔ خیال یہ ہے کہ صحت کی اس بیماری اور ہوموسسٹین کے درمیان تعلق کو یقینی بنانے کے لیے مزید طبی تجربے کیے جائیں گے جن کی بنیاد یہ ہوگی کہ مریضوں کی غذا میں بلی گردپ کے وٹامن اور فولک ایسڈ کی مقدار بڑھائی جائے۔

پھلوں سے جلد کی حفاظت

کیا

اگر آپ صحت دلی ہیں تو دودھانہ دیکھیں گے کہ آپ اپنے دماغ میں مناسب اضافہ کر سکتی ہیں۔ اس کے برعکس آپ کا جسم فریبی کی جانب مائل ہے اور آپ آج کل لائننگ کردہ ہیں تو دودھانہ ایک نیلے کا استعمال بطور غذا آپ کے جسم کو مطلوبہ غذائیت بہم پہنچائے گا۔ یہ بات لگتا ہے کہ جو خواتین لائننگ کردہ ہوں وہ "کیا" ہم انہیں یاد دلا دیتے ہیں۔ حتیٰ الامکان پر توجہ کریں۔ ہر پھل اپنے اندر غذائیت کا خزانہ لیے ہوئے ہے لہذا ان سے کنارہ کشی اختیار کرنا کسی طور بھی درست نہیں، البتہ اعتدال سے کھائیے۔ جن خواتین کو ذیابیطس کی شکایت ہو وہ میٹھے پھل صحت کے طور پر کے بغیر نہ کھائیں۔ کیا خشک جلد کے لیے بے حد مفید ہے۔ آپ ایک کیلا اور ایک پھل چھوڑ کر اچھی طرح ملا کر چرسے پر لگا لیں۔ یہی صحت مند چروا دے۔ یہ بات آپ کے چرسے سے سارا میل کچل کھینچ لے گا اور آپ کی جلد دیکھ کر اٹھے گی۔

لسن اور اس کی ڈشیں

لسن کو کون کون سی جانت۔ انسان بدیوں سے لسن استعمال کر رہا ہے اور بعض معاشروں میں اسے پند بھی نہیں کیا جاتا کیوں کہ اس کی بوجھار ہوتی ہے۔ اسے خاص طور پر خواتین کے لیے مناسب خیال کیا جاتا تھا لیکن اس کے ساتھ باطنی میں روپ میں اسے طاعون (پلیگ) سے بچاؤ کا ایک مؤثر ذریعہ قرار دیا جاتا تھا۔ آریخ طب میں ایسے کئی واقعات ملتے ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ اس کی بو سے کئی امراض سے خطہ حاصل رہتا تھا۔ ۱۱ ویں صدی عیسوی کے مسلمانین اپنی جہیز میں لسن کی پرتیں ڈالنے بغیر بیویوں تک سفر کا تصور بھی نہیں کرتے تھے۔ جن کے مطابق لسن انھیں ہسواقی موسم اور ذہری بو اڑاں اور اجمل میں تحفہ فراہم کرتا تھا۔

یورپ کے ملکوں میں اس کا استعمال سب سے زیادہ اعلیٰ اور جنوبی فرانس میں ہوتا تھا اور آج بھی یہاں کے لوگ اسے مختلف کماتوں میں کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ قدیم یونانی اسے طبی امراض کا مؤثر علاج قرار دیتی ہیں اور طبیبیہ کے مطابق یہی ہے۔ کتب اور شوالوں کے علاوہ اجمل کی کھانسی سے پیدا ہونے والے مسائل صحت سے انسان کو محفوظ رکھتا ہے۔ لسن میں خون کو پتلا رکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس طرح یہ بلی بلڈ پریشر اور قلع وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

مغربی ملکوں میں لسن کی دلی تیار کرنے کے علاوہ اسے سوپ ملا اور دیگر مختلف ڈشوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

لسن کا سوپ

لسن کے ۵ جوسے (ترباں) چھل کر ۴ پیالی پانی میں ہوسے دینے اور پودینے کے ساتھ ۲۰ منٹ تک دھیمی آگ پر لپالے۔ پیالوں میں ڈبل دلی کے کھن گے کھسے دیکر کراہ سے یہ گرم گرم سوپ اڑاتے اور تک منج حسب ذائقہ مثال کر کے استعمال کیجئے۔

فرانس میں دلی کے کھن پر پے ہوئے لسن اور پیڑ کی دلی = چھاکر انھیں اسی شروبے میں بھج کر کھاتے ہیں۔ اس میں پیڑ کے پھلنے سے بنی خوشبودار دوش تیار ہو جاتی ہے۔

لسن بھرے انڈے

خفت ابلے انڈے چھل کر لہائی میں کٹ کر دھسے کر لیجئے اور اہلی ہوئی خفت زردی لٹل لیجئے۔ زردیوں میں تھوڑی سے پی ہوئی دالی 'تل' 'تک' مرغ اور کپا ہوا لسن 'برادشیا' ہری مرغ خوب اچھی طرح ملا کر پیٹ مائیجئے اور انڈوں کے قتل کر لیں۔ میں اسے بھر کر پودینے کی پتوں سے ساکر پیش کیجئے۔ یہی چاہے تو اسی پیٹ میں تھوڑا سا سرکہ لپیوں کا رس بھی ملا یا جاسکتا ہے۔

کے ہوئے ٹوسٹ کے ساتھ یہ انڈے مزید دیتے ہیں۔

خروڑہ

خروڑے کا باقاعدہ استعمال چرسے سے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ دھت مٹ کرنے کے لیے خروڑے کے 'چ' سگڑے کے چٹکے 'سولف' اور جو کا آنا پادوں جیسے عم وزن لے کر ہارک ہیں لیں اور دوا زن چرسے پر لیں۔ چرسے سے دواں بھی دور ہوگا اور جلد بھی صاف شفاف ہو جائے گی۔

سگڑو

سگڑو خون صاف کرتا ہے۔ اس کے چٹکے بھی قائمہ مند ہوتے ہیں۔ آپ چٹکوں کو اپنے ہاتھوں گھسیں اور ہر مواتر میں اور ہر لحظے پانی سے دھو لیں۔ سگڑے کے چٹکے ہاتھ چھل کر نرم ہائیں گے۔

لیمبول

لیمبول کا رس یا گودا اگر چرسے پر ملا جائے تو جمائیں دور ہو جاتی ہیں۔ اگر دانتوں اور منہ میں لیمبول کا رس ملا جائے تو دانتوں پر بنا ہوا سخت میل بھی اترنے لگتا ہے اور پانیہ دبا لیک ہو جاتا ہے۔ اگر لیمبول کے چٹکوں کو ہارک ہیں کر حسب ضرورت کسی بھی گرم میں لاکر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں پر لگایا جائے تو ملتے دور ہو جاتے ہیں۔

چکوترا

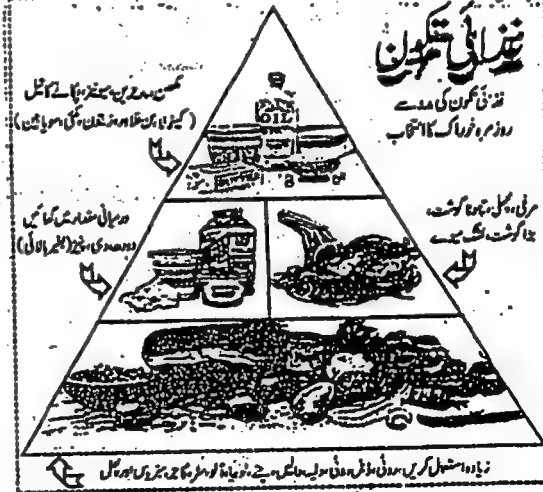
چکوتے کے چٹکوں میں تیل ہوتا ہے 'لڈا' انھیں نہ پھینکیں۔ ایک پیالے میں ابلایا ہوا لٹھا پانی لے کر اس میں چکوتے کے چٹکے چھوٹے چھوٹے کرنے ڈال کر دلت ہر دم دہیں۔ سچ ان چٹکوں کو تھوڑ کر پیٹک دہیں اور اس پانی سے منہ دھو لیں۔ ایک اپ سے مکمل منہ دھوئے کے لیے بھی یہ پانی استعمال کریں۔

آم

ایک پاؤ آم کے تریں میں کھانے کے دو چمچے کھائے کا لودہ 'لا' کھانے کے چمچے اور تک کا رس 'ایک' کھانے کا چمچ شکر ملا کر دوا زن مسلح دوا استعمال کریں۔ یہ حرکت افزا قوت خون کے لیے ہے۔ مدد عقیقہ ہے اور چرسے پر آنکی بھی پیدا ہوتی ہے۔ یاد رکھیں کہ نار منہ آم کھانے صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے لڈا احتیاط رکھیں۔

سیب

شل مشورہ ہے کہ دوا زن ایک سیب کا استعمال مصلح سے دور رکھتا ہے۔ سچ مانجئے میں اس کا استعمال صحت کے لیے بے مد مفید ہے۔ کچلی جلد کی خال خاتین سیب کو کدو شل کر کے چرسے پر لگائیں۔ دس پندرہ منٹ بعد لحظے پانی سے منہ دھو لیں۔ اس طرح چرسے کی پختہ ہمت کا فائدہ ملے گا۔

[illegible]

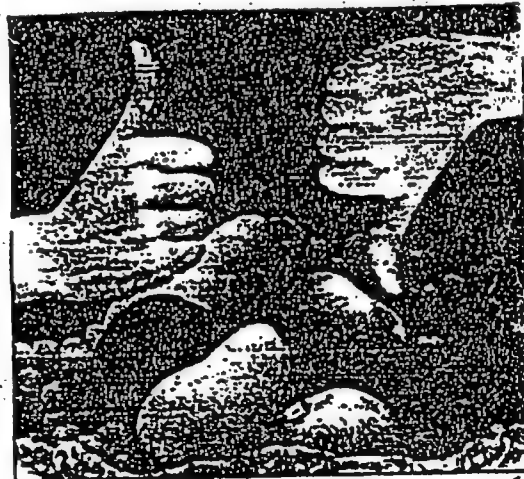
(2) وہاں جہاں اسلحہ سے متسلحہ جا چکی تھیں :
اس کے ایک طرف دھواں دہاں اور دوسرے طرف جہاں
بھری طرف مرنے والی رشتہ کے لوگ تھے
موجودہ ہیں۔ وہ غنائی تھیں جہاں آپ دوسری مشعل
سے متسلحہ کر کے تھے۔ آپ دیکھ کر تھے کہ نیکان کا
جس کا بڑا ہے جس کا مطلب ہے کہ یہ وہاں جہاں
جہاں آپ دوسری مشعل سے متسلحہ کر کے تھے۔
مگر آپ دوسری مشعل سے متسلحہ کر کے تھے۔
جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں
پانے کی مشعل سے تھے۔ اس لیے جہاں جہاں
دھواں دہاں اور دھواں دہاں جہاں جہاں
ناگنوں کی مشعل سے تھے۔ اس لیے جہاں جہاں
جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں
خدا کا جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں
جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں
جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں جہاں

[illegible]

یہ سیدھا ہمارے لئے کہ لڑائیوں اور فوجی غمیز کی مقدار میں کمی لائے جسے چار سو کروڑ روپے سے سی اے ایف کے بجائے ایک لاکھ 1983 میں سٹینڈرڈ آف لیوننگ نے اعلان کیا تھا۔ اس کے علاوہ سو کروڑ روپے کی بجائے ایک لاکھ 1983 میں سٹینڈرڈ آف لیوننگ نے اعلان کیا تھا۔ اس کے علاوہ سو کروڑ روپے کی بجائے ایک لاکھ 1983 میں سٹینڈرڈ آف لیوننگ نے اعلان کیا تھا۔

[illegible]

پہلی صفوں کے ساتھ
 میں مل گئے اور جیسے کہ یہ کہیں پہلے
 کہتا ہے سلاور میں اس وقت کہ جسے
 اچھے سے توڑ کر کھڑے ہے اس کا
 میں نے پہلے اور اس وقت کا کھارے میں
 آسانی سے مل گیا جاسکے اس کی
 کھانے کا اور اس کے بہتر مل گیا
 کہیں سے مل گیا اور کچھ



۱۰۰
 ۱۰۱
 ۱۰۲
 ۱۰۳
 ۱۰۴
 ۱۰۵
 ۱۰۶
 ۱۰۷
 ۱۰۸
 ۱۰۹
 ۱۱۰
 ۱۱۱
 ۱۱۲
 ۱۱۳
 ۱۱۴
 ۱۱۵
 ۱۱۶
 ۱۱۷
 ۱۱۸
 ۱۱۹
 ۱۲۰
 ۱۲۱
 ۱۲۲
 ۱۲۳
 ۱۲۴
 ۱۲۵
 ۱۲۶
 ۱۲۷
 ۱۲۸
 ۱۲۹
 ۱۳۰
 ۱۳۱
 ۱۳۲
 ۱۳۳
 ۱۳۴
 ۱۳۵
 ۱۳۶
 ۱۳۷
 ۱۳۸
 ۱۳۹
 ۱۴۰
 ۱۴۱
 ۱۴۲
 ۱۴۳
 ۱۴۴
 ۱۴۵
 ۱۴۶
 ۱۴۷
 ۱۴۸
 ۱۴۹
 ۱۵۰
 ۱۵۱
 ۱۵۲
 ۱۵۳
 ۱۵۴
 ۱۵۵
 ۱۵۶
 ۱۵۷
 ۱۵۸
 ۱۵۹
 ۱۶۰
 ۱۶۱
 ۱۶۲
 ۱۶۳
 ۱۶۴
 ۱۶۵
 ۱۶۶
 ۱۶۷
 ۱۶۸
 ۱۶۹
 ۱۷۰
 ۱۷۱
 ۱۷۲
 ۱۷۳
 ۱۷۴
 ۱۷۵
 ۱۷۶
 ۱۷۷
 ۱۷۸
 ۱۷۹
 ۱۸۰
 ۱۸۱
 ۱۸۲
 ۱۸۳
 ۱۸۴
 ۱۸۵
 ۱۸۶
 ۱۸۷
 ۱۸۸
 ۱۸۹
 ۱۹۰
 ۱۹۱
 ۱۹۲
 ۱۹۳
 ۱۹۴
 ۱۹۵
 ۱۹۶
 ۱۹۷
 ۱۹۸
 ۱۹۹
 ۲۰۰
 ۲۰۱
 ۲۰۲
 ۲۰۳
 ۲۰۴
 ۲۰۵
 ۲۰۶
 ۲۰۷
 ۲۰۸
 ۲۰۹
 ۲۱۰
 ۲۱۱
 ۲۱۲
 ۲۱۳
 ۲۱۴
 ۲۱۵
 ۲۱۶
 ۲۱۷
 ۲۱۸
 ۲۱۹
 ۲۲۰
 ۲۲۱
 ۲۲۲
 ۲۲۳
 ۲۲۴
 ۲۲۵
 ۲۲۶
 ۲۲۷
 ۲۲۸
 ۲۲۹
 ۲۳۰
 ۲۳۱
 ۲۳۲
 ۲۳۳
 ۲۳۴
 ۲۳۵
 ۲۳۶
 ۲۳۷
 ۲۳۸
 ۲۳۹
 ۲۴۰
 ۲۴۱
 ۲۴۲
 ۲۴۳
 ۲۴۴
 ۲۴۵
 ۲۴۶
 ۲۴۷
 ۲۴۸
 ۲۴۹
 ۲۵۰
 ۲۵۱
 ۲۵۲
 ۲۵۳
 ۲۵۴
 ۲۵۵
 ۲۵۶
 ۲۵۷
 ۲۵۸
 ۲۵۹
 ۲۶۰
 ۲۶۱
 ۲۶۲
 ۲۶۳
 ۲۶۴
 ۲۶۵
 ۲۶۶
 ۲۶۷
 ۲۶۸
 ۲۶۹
 ۲۷۰
 ۲۷۱
 ۲۷۲
 ۲۷۳
 ۲۷۴
 ۲۷۵
 ۲۷۶
 ۲۷۷
 ۲۷۸
 ۲۷۹
 ۲۸۰
 ۲۸۱
 ۲۸۲
 ۲۸۳
 ۲۸۴
 ۲۸۵
 ۲۸۶
 ۲۸۷
 ۲۸۸
 ۲۸۹
 ۲۹۰
 ۲۹۱
 ۲۹۲
 ۲۹۳
 ۲۹۴
 ۲۹۵
 ۲۹۶
 ۲۹۷
 ۲۹۸
 ۲۹۹
 ۳۰۰
 ۳۰۱
 ۳۰۲
 ۳۰۳
 ۳۰۴
 ۳۰۵
 ۳۰۶
 ۳۰۷
 ۳۰۸
 ۳۰۹
 ۳۱۰
 ۳۱۱
 ۳۱۲
 ۳۱۳
 ۳۱۴
 ۳۱۵
 ۳۱۶
 ۳۱۷
 ۳۱۸
 ۳۱۹
 ۳۲۰
 ۳۲۱
 ۳۲۲
 ۳۲۳
 ۳۲۴
 ۳۲۵
 ۳۲۶
 ۳۲۷
 ۳۲۸
 ۳۲۹
 ۳۳۰
 ۳۳۱
 ۳۳۲
 ۳۳۳
 ۳۳۴
 ۳۳۵
 ۳۳۶
 ۳۳۷
 ۳۳۸
 ۳۳۹
 ۳۴۰
 ۳۴۱
 ۳۴۲
 ۳۴۳
 ۳۴۴
 ۳۴۵
 ۳۴۶
 ۳۴۷
 ۳۴۸
 ۳۴۹
 ۳۵۰
 ۳۵۱
 ۳۵۲
 ۳۵۳
 ۳۵۴
 ۳۵۵
 ۳۵۶
 ۳۵۷
 ۳۵۸
 ۳۵۹
 ۳۶۰
 ۳۶۱
 ۳۶۲
 ۳۶۳
 ۳۶۴
 ۳۶۵
 ۳۶۶
 ۳۶۷
 ۳۶۸
 ۳۶۹
 ۳۷۰
 ۳۷۱
 ۳۷۲
 ۳۷۳
 ۳۷۴
 ۳۷۵
 ۳۷۶
 ۳۷۷
 ۳۷۸
 ۳۷۹
 ۳۸۰
 ۳۸۱
 ۳۸۲
 ۳۸۳
 ۳۸۴
 ۳۸۵
 ۳۸۶
 ۳۸۷
 ۳۸۸
 ۳۸۹
 ۳۹۰
 ۳۹۱
 ۳۹۲
 ۳۹۳
 ۳۹۴
 ۳۹۵
 ۳۹۶
 ۳۹۷
 ۳۹۸
 ۳۹۹
 ۴۰۰
 ۴۰۱
 ۴۰۲
 ۴۰۳
 ۴۰۴
 ۴۰۵
 ۴۰۶
 ۴۰۷
 ۴۰۸
 ۴۰۹
 ۴۱۰
 ۴۱۱
 ۴۱۲
 ۴۱۳
 ۴۱۴
 ۴۱۵
 ۴۱۶
 ۴۱۷
 ۴۱۸
 ۴۱۹
 ۴۲۰
 ۴۲۱
 ۴۲۲
 ۴۲۳
 ۴۲۴
 ۴۲۵
 ۴۲۶
 ۴۲۷
 ۴۲۸
 ۴۲۹
 ۴۳۰
 ۴۳۱
 ۴۳۲
 ۴۳۳
 ۴۳۴
 ۴۳۵
 ۴۳۶
 ۴۳۷
 ۴۳۸
 ۴۳۹
 ۴۴۰
 ۴۴۱
 ۴۴۲
 ۴۴۳
 ۴۴۴
 ۴۴۵
 ۴۴۶
 ۴۴۷
 ۴۴۸
 ۴۴۹
 ۴۵۰
 ۴۵۱
 ۴۵۲
 ۴۵۳
 ۴۵۴
 ۴۵۵
 ۴۵۶
 ۴۵۷
 ۴۵۸
 ۴۵۹
 ۴۶۰
 ۴۶۱
 ۴۶۲
 ۴۶۳
 ۴۶۴
 ۴۶۵
 ۴۶۶
 ۴۶۷
 ۴۶۸
 ۴۶۹
 ۴۷۰
 ۴۷۱

جوجوبا آئل اور افزائش حسن و جمال

ناتھ قسم ی سے مرد و زن اپنی صحت و خوبصورتی کے لئے مختلف اشیاء استعمال کرتے آئے ہیں۔ مردوں کی نسبت صنف مذکر اپنی خوبصورتی اور نگہداشت کا زیادہ خیال رکھتی آئی ہیں۔ یہاں تک کہ "سولہ سیکھار" میں بھی عام مشورہ ہوا۔ "ناتھ ۵" رہا اور سائنس و تجربہ کی روشنی کے ساتھ ساتھ سائنس نگار میں استعمال ہونے والی جوجوبا کی تیاری ایک صنعت کی شکل اختیار کر گئی۔ جس کو "کاسمیٹک انڈسٹری" کہا جاتا ہے۔ دماغ "برہنہ" تیل، "سندھ" دھیروی جگہ، "نی بی لیبل" کے لئے بنی۔ 1970ء کی دہائی کے بعد جوجوبا پر دھیرے کا کام امریکہ میں زیادہ تیزی سے شروع ہوا۔ جوجوبا تیل کا استعمال مختلف صنعتوں میں شروع ہوا۔ پہلے جوجوبا کے پودے کا مختصر تعارف تاکہ معلوم ہو کہ جوجوبا کیا ہے۔

جوجوبا کیا ہے؟

یہ ایک حقیقت ہے کہ ہم سائنس و ٹیکنالوجی میں ترقی یافتہ اقوام سے بہت پیچھے ہیں۔ اسی نسبت سے ہمارے ملک میں بھی جوجوبا پر دھیرے بند میں شروع ہوئی اور ابھی تک ہمارے تعلیم یافتہ لوگ بھی جوجوبا کے بارے میں یا تو بالکل جھپٹے یا بہت کم جانتے ہیں۔ جوجوبا ایک معمولی و نیم معمولی پودا ہے اس کا آبائی علاقہ امریکہ کا صحرائے صحرا ہے۔ اس کے ز اور بلوہ پودے طبعاً طبعاً ہوتے ہیں۔ دو تین سال بعد اس کو پھل لگا شروع ہوتا ہے۔ جوجوبا کی لہریوں سے پودا سبز کے جوجوبا جگہ جگہ ہوتا ہے۔ جن سے تیل نکلتا ہے۔ اس مضمون میں چونکہ جوجوبا کی بہت ہی برداشت اور آلودگی و آلودگی میں جانے کا موقع نہیں ہے لہذا اصل مقصد کی جانب آتے ہیں۔ جوجوبا کے لئے جوجوبا تیل کا پہلے ذکر کرتے ہیں۔

جوجوبا تیل کی خصوصیات

آئل استعمال کیا جاتا ہے۔ جوجوبا تیل سے تیار ہونے والی سوک کو "جوجوبا کی سوک" جوجوبا ویکس کا نام دیا گیا ہے۔ اس سوک سے بھی زیادہ سکھار کی کئی اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ ہونٹ جن کو شام لوگ گلاب کی پتیوں سے تھپتھپاتے ہیں۔ ان کی دکانی میں اضافہ کے لئے جوجوبا ویکس اپنی کڑائی کے پ اسٹک اور پ ہم ویکس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک یہ کہ بھیر تیل پاش کے ایک آپ مکمل خیال کیا جاتا ہے۔ کئی تیل پاش کی تیاری میں بھی جوجوبا ویکس کام آتا ہے۔ جلد کی ترو ترو کی اور خوبصورتی کو قائم رکھنے کے لئے جوجوبا تیل سے فیس کریم اور لوشن بھی تیار کی جاتی ہیں۔ یہاں سحر میں آگئے والا پودا کے بیج یعنی جوجوبا بیج سے حاصل ہونے والے تیل "جوجوبا آئل" سے شہرہ و سببوں کے پاشوں کے حسن و جمال کو چار چاند لگاتے ہیں جوجوبا آئل کا کام آتا ہے۔ جوجوبا آئل بھی جوجوبا آئل کی شکل میں ہواں کی حفاظت کرتا ہے۔ تھپتھپاتی فیس کریم اور لوشن کا صہبہ بن کر جلد کی ترو ترو کی قائم رکھتا ہے۔ جوجوبا ویکس سے تیار شدہ پ اسٹک ہونٹوں کی دکانی میں اضافہ کرتی ہے۔ تھپتھپاتی اس سے ہونٹوں کی حفاظت مکمل ہوتی ہے۔ ہونٹ کی آلودگی "طاوت شدہ خوراک" ہونٹ کی آلودگی اور چھید شکست کی وجہ سے مرد و زن کا حسن و خوبصورتی میں بگاڑ پڑتا ہے۔ فطری بات ہے۔ جس کے لئے ایک آپ میں استعمال ہونے والی اشیاء کی کپت میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ جس کے لئے جوجوبا آئل کی مانگ بھی بڑھ رہی ہے۔

پاکستان میں 1987ء سے جوجوبا پر دھیرے کا آغاز ہو چکا ہے۔ جوجوبا دھیرے اشیش برادر کے سائنس دانوں کی کوششوں سے اس پودے کی پاکستان میں کاشت کامیابی سے ہو رہی ہے۔ خواہش مند حضرات کے لئے "ج" فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر اور راہنمائی پورے پاکستان میں یہ اشیش سنٹر کیا کر رہا ہے۔



کو لیسٹرول کم کرنے کے لیے غذائیں رو دہل

دل کی شریانوں کی بیماری کا تعلق ہائی بلڈ کو لیسٹرول اور اس میں LDL کو لیسٹرول یعنی برے کو لیسٹرول کی زیادتی سے ہوتا ہے۔ اگر ایسے مریضوں کا LDL کو لیسٹرول کم ہو تو ان کے لیے ہارٹ ایٹک کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔ فرہنگ سلائی کے ماہرین نے تصدیق کی ہے کہ کو لیسٹرول لیول میں اگر 10 فی صد کمی جائے تو ہارٹ ایٹک کا خطرہ 20 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

غذائی رو دہل کی ضرورت کس کو ہوتی ہے؟ : مذکورہ بالا معلومات کے نتیجہ میں امریکہ کے نیشنل کو لیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کا آغاز چھ سال پہلے کیا گیا تھا۔ اس ادارے کی تجاویز کے مطابق تمام بالغ افراد کو ان کے مجموعی کو لیسٹرول لیول اور LDL کے لیول کی بنیاد پر تین درجوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

مجموعی کو لیسٹرول

لیول	درجہ
200 لی گرام سے کم	موسل اور خطرے سے پاک
200 سے 239 لی گرام	خطرے کے قریب
240 لی گرام سے زیادہ	خطرناک

ان درجوں کو سامنے رکھتے ہوئے مذکورہ امریکی ادارے نے ہائی بلڈ کو لیسٹرول کے علاج کے لیے کچھ عملی اقدامات تجویز کیے:

☆ مثلاً اگر آپ کا کو لیسٹرول لیول 200 لی گرام سے کم ہے تو پوری سمجھداری سے کم چکنائی اور کم کو لیسٹرول والی غذاؤں کا استعمال جاری رکھئے۔ تین سے پانچ سال بعد اپنا کو لیسٹرول لیول چیک کرائے رہئے۔

☆ اگر آپ کا کو لیسٹرول لیول 200 سے 239 لی گرام کے درمیان ہے اور

آپ نیچے دیے جانے والے ریسک فیکٹرز میں سے دو رکھتے ہیں جیسا کہ آپ کو دل کی شریانوں کا مرض نہیں ہے تو کم چکنائی اور کم کو لیسٹرول والی غذاؤں کا استعمال پوری احتیاط کے ساتھ جاری رکھئے۔ مگر اپنا کو لیسٹرول لیول ہر سال چیک کرائے رہیں۔

☆ اگر آپ کا کو لیسٹرول لیول 200 سے 239 لی گرام کے درمیان ہے اور

آپ کو دل کی شریانوں کا مرض لاحق ہے تو ہرچہ ماہ کے بعد اپنا LDL اور HDL اور ٹرائی گلیسرائیڈ لیول چیک کرائے رہئے۔

☆ اگر آپ کا کو لیسٹرول 240 لی گرام سے زیادہ ہے تو غذائی پرہیز کے علاوہ

LDL اور HDL اور ٹرائی گلیسرائیڈ لیول چیک کرائے رہئے۔

ریسک فیکٹرز کی غرضت کو لیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کے مطابق

درج ذیل ہے:

- 1- مزہ
- 2- خاندان میں دل کی شریان کی بیماری۔
- 3- تمباکو نوشی۔
- 4- ہائی بلڈ پریشر
- 5- HDL کو لیسٹرول کی مقدار میں کمی۔
- 6- ذیابیطس (شوگر)
- 7- دماغی شریان کی بندش۔
- 8- بے تحاشا موٹاپا (30 فی صد زیادہ وزن)

LDL کو لیسٹرول

لیول	درجہ
130 لی گرام سے کم	مستحب اور خطرے سے پاک
130 سے 159 لی گرام	خطرے کے قریب
160 لی گرام سے زیادہ	خطرناک

LDL یعنی برے اور ضرور مہل کو لیسٹرول کی پینٹیک کی ضرورت صرف اس وقت ہوتی ہے جب مجموعی کو لیسٹرول لیول 200 لی گرام سے زیادہ ہو۔ یہ سمجھنا بہت ضروری ہے کہ دل کی شریانوں کی پلگ ختم کرنے اور انہیں نکل جانے کا اصل بہم LDL کو لیسٹرول ہی ہوتا ہے۔ LDL کو لیسٹرول لیول کے مطابق درجہ بندی کرتے ہوئے کو لیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کے ماہرین نے درج ذیل لائحہ عمل تجویز کیا ہے۔

☆ اگر آپ کا LDL لیول 130 لی گرام سے کم ہے اور آپ کو دل کی شریانوں کا مرض یا اس سے متعلقہ دواؤں سے زیادہ ریسک فیکٹرز لاحق نہیں ہیں تو آپ اپنی معمولی غذا میں چاندی رکھیں جیسا کہ چکنائی اور کو لیسٹرول والی غذاؤں سے گریز کریں۔

☆ اگر آپ کا LDL لیول 130 لی گرام سے کم ہے جیسا کہ آپ کو دل کی شریانوں کا مرض یا اس سے متعلقہ دواؤں سے زیادہ ریسک فیکٹرز لاحق ہیں تو "مرحلہ نمبر ایک" کی غذا نہیں استعمال کریں۔ (اس کا ذکر آگے آئے گا)

☆ اگر آپ کا LDL لیول 130 سے 159 لی گرام کے درمیان ہے اور آپ کو دل کی شریانوں کا مرض اور دو یا دو سے زیادہ ریسک فیکٹرز لاحق نہیں ہیں تو آپ کو غذا کے ذریعے علاج کی ضرورت ہے۔ آپ کو LDL لیول بہر صورت 130 لی گرام سے کم لیول چلانا ہوگا۔

☆ LDL لیول 130 سے 159 لی گرام کے درمیان ہے اور آپ کو دل کی شریانوں کا مرض لاحق ہے یا آپ دو یا دو سے زیادہ ریسک فیکٹرز میں بھی مبتلا ہیں تو آپ کو غذا یا ادویات یا پھر دونوں کے ذریعے علاج کی ضرورت

Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

کوشش کریں۔ ہر دو ہفتے کے بعد بلڈ کو ٹیسٹرول چیک کرائے گا کوئی قاعدہ نہیں۔
 کو ٹیسٹرول کی گرتی ہوئی سطح نہ صرف آپ کے لیے ایک
 نبردست اطلاع ہوگی بلکہ یہ آپ کو غذائی پابندی کے لیے بھی حوصلہ افزائی کرے
 گی۔

چونکہ آزمائشی عرصہ کے بعد اگر مرحلہ نمبر ایک کی غذائی ترتیب کو ایسٹروئل کم کرنے میں ناکام رہتی ہے تو آپ مرحلہ نمبر دو کی ترتیب پر عمل درآمد شروع کر دیں۔ مرحلہ نمبر دو میں غذائی ترتیب مزید کم چکنائی اور کو ایسٹروئل میں کمی لاتی ہے۔ چنانچہ اس کے نتیجہ میں بہتر نتائج کی توقع کی جاسکتی ہے۔ اوریٹ کے ذریعے علاج کی ضرورت صرف اس وقت ابھرتی ہے جب غذائی پریکٹس جو نہ تو مینے تک کے عرصہ میں کو ایسٹروئل کم کرنے میں کامیاب نہ ہو سکے۔

ہائی بلڈ کو لیسٹروں کم کرنے کے لیے

مرغلہ نمبر ایک

مجموعی کیلوز کے 30 فی صد سے کم
مجموعی کیلوز کے 10 فی صد سے کم
مجموعی کیلوز کے 10 فی صد تک
مجموعی کیلوز کے 10 سے 15 فی صد تک
300 فی کراہ روزانہ سے کم
مجموعی کیلوز کے 50 سے 60 فی صد تک
مجموعی کیلوز کے 10 سے 20 فی صد تک
صرف اتنی مقدار جس سے مناسب وزن
حاصل ہو اور یہ رقموں کے

مرحله نمبر دو

مجموع ضروری عجب	مذلل اجزاء
مجموع کیلوز کے 30 فی صد ہے کم	☆ مجموعی چھائی
مجموع کیلوز کے 7 فی صد ہے کم	ترچہ پائیاں (چھوڑنے والی ایسی مجموعی کیلوز کے 10 فی صد ہے کم
مجموع کیلوز کے 10 فی صد تک	کیشور ہری تنگ چھائی
مجموع کیلوز کے 10 سے 15 فی صد تک	یک چھوڑی تنگ چھائی
200 فی کرام دوز	کوئی مشورہ
مجموع کیلوز کے 50 سے 60 فی صد تک	کارہ پچھوڑش
مجموع کیلوز کے 10 سے 20 فی صد تک	پوٹین
صرف اتنی مقدار جو مناسب وزن حاصل	مجموعی کیلوز
کرنے اور اسے برقرار رکھنے کے لیے	
ضروری ہے۔	

☆... LDL کیل 160 ملی گرم سے زیادہ ہونے کی صورت میں آپ کو غذا اور ادویات سے بیک وقت علاج کی ضرورت ہے۔

مرحلہ وار غذائی علاج : غذا کے ذریعے علاج کو معمولی نہ سمجھیں۔ اس کے اثرات و نتائج بھرپور ہوتے ہیں لیکن ہائی کوئسٹرول کا علاج غذا کے ذریعے شروع کرنے سے پہلے مزین کو اپنی کل میٹیکل ہسٹری، فیملی ہسٹری اور جو ادویات وہ لے رہا ہے، ان کی تفصیل اپنے صحتی کے علم میں لانا چاہیے۔ علاج باقائدہ کا ہدف مجموعی کوئسٹرول کو 200 ملی گرام سے کم سطح پر لانا اور LDL کوئسٹرول کو 130 ملی گرام سے نیچے سطح پر لانا ہے۔ غذائی علاج کے دوران ضروری ہے کہ مجموعی کوئسٹرول لیول اور LDL لیول باقاعدگی سے چیک ہوتے رہیں۔ جب مجموعی کوئسٹرول لیول 200 ملی گرام سے نیچے چلا جائے تو LDL لیول کم ہونے کا بھی پورا امکان ہوتا ہے۔

اگرچہ فذائی تبدیلی کی بات بظاہر بہت سادہ سی معلوم ہوتی ہے لیکن فذائی حالت پر بالخصوص آسمان میں ہوتا۔ لیکن ہے کچھ لوگ ہر جوش ہو کر ابتدائی دنوں پر ہی بڑی مخصوص فذائی اثرات کا پابند رہ کر کہیں لیکن آہستہ آہستہ وہ بیزار اور ایسے ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ تو دوبارہ پرانی فذائی عادت کی طرف چلے جاتے ہیں۔ اطمینان بخشنے کے لیے ضروری ہے کہ جو شخص اپنے کھانے پینے کا انداز بدلنے کا ارادہ کر رہا ہے اسے آپ پوری طرح ذہنی طور پر تیار کریں۔ ممکنہ مشکلات اس کے سامنے رکھیں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ اگر آپ خود اپنے لیے یہ فیصلہ کر رہے ہیں تو اپنے آپ کو اچھی طرح سمجھائیں کہ یہ تبدیلی واقعی اور عارضی نہیں۔ اسے عمر بھر کے لیے اپنانا ضروری ہے۔ اس سلسلے میں دو مرحلوں کی فذائی ترتیب ہے۔ یہ اسی باب کے آخر میں دی جا رہی ہے۔ اس پر عمل در آمد مطلوبہ نتائج مہیا کرے گا۔

غذائی ترتیب کے گوشوارے کو دیکھ کر آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ غذائی روویل کا مقصد ہڈیوں کے کم سے کم پختائی اور کولیسٹرول والی غذاؤں کا استعمال ایک معمول بنانا ہے۔ مرحلہ نمبر ایک اور مرحلہ نمبر دو دونوں کی غذاؤں میں ترتیب پختائی کو مجموعی کیلوریز کے 30 فی صد سے کم ہونا چاہیے۔ مرحلہ نمبر دو کی غذائی ترتیب میں مجموعی ترتیب پختائی کو مزید کم کر کے ہونے مجموعی کیلوریز کے دس فی صد سے بات فی صد بنائے آتے ہیں۔ مرحلہ نمبر ایک میں روزانہ 300 فی گرام کولیسٹرول کی اجازت ہوتی ہے جبکہ مرحلہ نمبر دو میں یہ روزانہ 200 فی گرام سے بھی کم کولیسٹرول کا پابند بناتی ہے۔ کچھ پر عوش مریض سمجھتے ہیں کہ اپنی غذاؤں میں سے ہر پختائیوں کو بالکل ختم کر کے زیادہ بہتر نتائج حاصل کر لیں گے۔ آپ کا جسم یقیناً ترتیب پختائیوں کی عدم موجودگی میں خراب کام کر سکتا ہے لیکن مکمل عدم موجودگی انعام کا نقصان دہ بھی ہوتی ہے اور پھر اس سے آپ کے کمانوں کا ادا کتبہ بھی بری طرح متاثر ہوتا ہے۔

حلقہ فذائی اشیاء میں کس قدر گیلوڑ ہوتی ہیں؟ یہ سوال پوری طرح صحیح ہے۔ تاہم ذرا مشکل ہوتا ہے لیکن چونکہ فذائی پروگرام کی کامیابی کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ اپنی اچھی طرح سب کچھ سمجھتے ہوں۔ اس لیے آپ کو یہ معاملہ پوری طرح اپنے ذہن و اکثر اور کسی مستند فذائی ماہر کے ساتھ ذہر بحث لانا چاہیے۔ مرحلہ نمبر ایک کی فذائی ترتیب سب کو اذکم میں، ان تک پوری پابندی کے ساتھ ذہر عمل لانے کی



گوشت کھائیے، مگر سوچ سمجھ کر

زمرہ غزا، شہرہ سے ہجر

ابن عباسؓ اور اس انوار میں لکھتے والے ہزاروں کارکنوں
 کھانا کسی صورت میں منسوب نہیں کیا۔ نہ کہ انہوں میں پلے والی
 بیسیوں کے خارج کے لیے خود بنی ہوئی ہو۔ انہیں (انہوں کے) کسی
 مادی ذریعہ سے ان کی کفالت نہیں کی۔ نہ کہ انہیں کسی مادی
 کے لئے کوئی شے دی گئی۔ اور ان کے ساتھ کسی انہی ادارے کے
 طلبہ نہیں جب کہ ادارے جسم میں اور انہیں میں ہے جس میں انک
 لئے کے لیے وہ خود بنی ہوئی بیسیوں کو دیکھ کر کہیں کہیں
 جسم کو انہی ادارے (انہوں کے) میں ان کے لئے اور ان سے
 ادارے جسم کے لئے جو انہیں کی بنیاد ہے۔ انہیں نہ کہ انہیں
 کوئی۔

[illegible][illegible]

جس طرح گائے بخونمق و دل میں جلا رقی ہے سرخیاں
 میں سرخیاں خون میں لیتی لیت کیا بیسا مرض کیو کس عام ہوتا ہے۔ ان
 میں لیتی دوسرے (LYMPHOSARCOMA) کی علامت بھی
 عام ہوتی ہے۔ اس سے مراد لاکھن میں پلاک ہوتی ہیں۔

باقی اگلے صفحہ پر

میرا ہونا ہے۔ جن ملکوں میں گوشت کی صنعت و معیشت میں اہم مقام رکھتا ہے وہاں کسی دوری ہے ان ممالکوں کے ساتھ گوشت کاٹنے میں کمر لگ کر دیا جاتا ہے۔ وہاں کسی تیار یا نو پھری سے اجازت نہیں۔ ملاحظہ میں آئے ہیں ان ملکوں کا گوشت کھانا کسی کیادر اور چوٹی ملکوں کو برآمد بھی کیا گیا۔

چند سال پہلے کی بات ہے۔ بغداد کے ایک سابق اہل سفر
ٹیل بیک نے ایسے ۱۵ خانوں ۲ ہاتھ لینے کے بعد گوشت خوردی
سے توبہ کر لیا۔ انہوں نے ایک رسالے میں اس کی تفصیل
کی۔

”یہ دیر گشت کے ساتھ گشت کے دنوں کو تو ایسا ہی غلام
 روزی کا کھنکھانے کے لیے ہے جسے میں نے غنیمت قرار دیا۔ ساتھ ساتھ۔۔۔ سن
 میں سواڑا ہوں۔ جب‘‘ مندر اور چار چار سوڑتے ہیں پھر ان کے
 گوشت کے چپاس پکایا ہونے کے لیے کوئلے سے لڑکے کھڑے ہیں ان کے
 استعمال کے لیے پیسے جاتے ہیں۔ یہ کہہ رہا ہوں وہ دیکھ کا مجھ
 گوشت ڈالنا، یہ کھانا دالے کا غلام ہیں پکاتے ہیں جس میں اس
 کے ساتھ ایک کھانا کھاتے ہیں، اس کا نام غنیمت ہے، یہ گوشت
 کی مال ہے۔ اس کے بعد اس میں سائے اور دینا نہیں ڈال
 کر کے اسے بھر کر لائے، وہیں کوئلہ جلا رہا ہے۔“

میں نے یہ بھی دیکھا کہ ایک لون خاے میں کئے واسطے چلا کر
اکبر کنوں کے ہاتھ کی روم سے دو ہونگے اور کئے۔ ان کے
مکث کے اس فتنے چلے چلے کئے ہاتھ کئے میں
لہذا کہ گرفت کے عاودہ کمل زلف کمر کے کئے اور ہل ہی
ضال ہے۔ میں نے اکثر اور کمر ہی ان کنوں میں کا دیکھا۔
چلنے سے پہلے جب ان فتنہ کنوں کو کھانا کاتو سب لالعت
ساتنے اور کتب خانے دلی کنوں نے انہیں بھی چلی اور کمر

نئے اداک پہلے فہرے کے معراج خانوں کے بارے میں انہوں نے
 کہا کہ ان میں سینڈ الیکٹرک کی ضرورت کم ہے۔ انا یہ ہے کہ
 ہزاروں انوں میں ہر ادا کے کثرت میں سے کسی ایک کا یہ
 کثرت الیکٹرک دیکھا ہے اب کہ اہل ادا کا لڑن ہر لاد سبے جانے
 ہیں۔ یہی جگہ ادا کے ہلے بھی ادا ہے۔

کیا ایسا گوشت ضروری ہے؟

گرفتہ ہوئیں ۱۴۴۸ھ ازبک۔ جس کی قبر میں یہ دوشنبہ کی کیفیت دیکھی ہے۔ لیکن کہا جاتا ہے کہ وہ اور باور، اکتوبر، گرفتہ ۱۴۴۸ھ شہزادی سے ملائی اور وہ اس کی قدرت کے اثر میں آ کر اس کے مقابلے پر داخل ہوئی لیکن اس کا مقابلہ کر کے وہ اس گرفتہ سے دور رہائی میں آئے۔ قیصر کو دیکھیے صرف ہندوستان کی اس جگہ کو کہ اس کی گرفتہ ہوئیں ۱۴۴۸ھ ازبک جو کہ گاہے ہے۔ انگریزوں کی انتظام کر کے کی کہ وہ مڑے اور طاقت کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں۔ حیرت اور طاقت کی شب کے ایک میں گرفتہ کی ایک جگہ پر ملائی ہے۔ ایک وقت قیصر اس ملک میں تھیں کہ اس کی بہت کم مہلوں میں روزانہ گرفتہ کھانا لیکن اب کاروں میں اس کی جگہ

بزرگوار آپ حنا بچکے آپ نے بے فیض اور
صحت مند جانوروں کا تازہ اور صاف ستھرا گوشت کھایا
'بھی' کھلایا۔ یہی جانور آپ کی نظروں کے سامنے آئے
ہوئے اور پورے اہتمام اور احتیاط کے ساتھ ان کا
گوشت بنایا گیا۔ لاکھوں گھروں میں ایسا گوشت اب
بھی ویسے فرزندوں میں بھجوا ہوگا۔ اس طحال و فیض
گوشت کو شوق سے کھائے، صحت بازار میں بچے
والے گوشت کے سطلے میں احتیاط کیجئے، کہیں کہ
کہیں یا مرغ خاںوں میں سٹلے والے جانوروں کے
ارے میں آپ کچھ نہیں جانتے۔

ملاشہ یہ طائل جانور ہوتے ہیں، لیکن کیا آپ کو یقین ہے کہ انھیں شرع کے مطابق ذبح کیا جائے؟ کیا یہ جانور محنت سے ہوتے ہیں؟ کیا انھیں صاف جگہ لاکر ذبح کیا جائے؟ ان کا کرشت اور اعضائیں قیمتی دینار و درود شمار کریں؟ پیٹاب، شرین، ہلی، مکدے پانی سے محفوظ رہتے ہیں؟

[illegible]

دنغ خانے سے نکلے والا گوشت جو کھانے کی دکانوں پر
 ہو رہا تھا، پچھتاہے اسے کسی بھی طرح اپنا بارگشت بخش کر
 قرار نہیں دیا جاسکتا تھا۔ وجہ یہ کہ تجربہ کار الزام دکانوں اور
 ہوٹلوں کے کباب اور چنے سے بنی مشین تھکنے کا دستور یہ
 ہے۔ ان کے لیے تیار ہونے والے چنے میں آئینہ چھپوڑ
 فرض ہر بلا شامل کر دی جاتی ہے۔ تجربہ کار دنغ خانوں میں
 لیاری کی کھانوں پر واقع چنے تیار اور جڑی بیڈوں میں
 کاٹا ہوا عارضہ زندہ منسلک اور تیار ہونے لگتے ہیں۔ ان
 کرکٹ لیاری دکانوں کے لیے کھیتا ہے۔

یہ حال ہم جیسے ترقی پذیر ملکوں کا ہے۔ ہمیں یہ کہہ کر سیر
 کا ہے کہ ہمارے وسائل صاف صحیحے محنت مند گھومت
 اہتمام کی اجازت نہیں دیتے۔ ترقی پانہ ملکوں میں بھی کم و بیش



FIRST DIETCARE CENTRE

چٹ پی بات

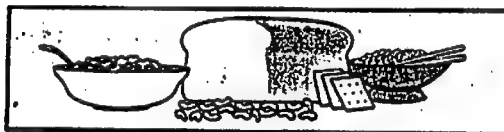
رمضان المبارک کے چار دیکر بہت سے ڈاکٹر اور نفاذ کی ہیں اور افطار کے وقت حرے دلہ
برکاتوں کا بھی خصوصی طور پر اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہر کسی کی خواہش ہوتی ہے کہ صبحی اور افطار کے وقت کچھ
حرے دلہ اور چٹ چاکائے کونے اسی حوالے سے ذیل میں کچھ چٹ پی باتیں پیش کی جا رہی ہیں۔

فرانی کر لیں پھر کوہاک پانی ڈال کر دھاپ کر
انگی آج پوری دس منٹ تک پانی کھانے کے طور پر
کڑی ہوئی ہری مرچیں پیاز کے باریک بچے ہرا
دھیا چمک لیں۔ پودے کے پتے بھر لیوں کاٹ
کر سمجھ رکھ لیں۔

بچے کی کھانا

آدھا کوبوئے میں ایک کمانے کا چھ سرخ مرچ
لک حسب ذائقہ، لسن اور ک کا پیٹ ایک
چائے کا چمچ ایک پیاز باریک کٹا ہوا دھیا سمجھو دھیا
پاؤنڈ آدھی گھی پانچ ہری مرچیں اور ایک اظرا
ل کر آدھ گھنے کے لئے چھوڑ دیں۔ کڑی میں چار
کپ تیل گرم کر کے ایک ایک کر کے پھنڈے
ڈالنے جائیں اور دس منٹ تک پائیں مگر ایک
طرف سے فرانی ہو جائیں تو دوسری سائیڈ پلٹ کر

نرخی کے پھنڈے پینے کی لمبائی کے ٹرنگٹ کر
بکے بکے چھ کھانے کو کھانے کا چھ سفید زرد اور
کسی ایک چھوٹے پائیل پاؤڈر ایک چھ سفید اور
پانچ ہفت لال مرچ ایک شنگ فرانی چھن میں تیل
کے بغیر بھون لیں پھر ایک چائے کا چمچ گھنے ہوئے
پنے میں ڈال لیں یہ سب چیزیں گرائیڈ میں
گرائیڈ کر لیں۔ پھر آدھا کپ دی ایک چائے کا چمچ
لک ایک چائے کا چمچ سرخ مرچ پاؤڈر، لسن
اور ک ہوا ایک چھ چھ پاؤڈر گرائیڈ
کے ہوئے مصالحے میں ڈال کر پچن پر اچھی طرح
ل کر آدھ گھنے کے لئے چھوڑ دیں۔ کڑی میں چار
کپ تیل گرم کر کے ایک ایک کر کے پھنڈے
ڈالنے جائیں اور دس منٹ تک پائیں مگر ایک
طرف سے فرانی ہو جائیں تو دوسری سائیڈ پلٹ کر



FIRST DIETCARE CENTRE

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE



ایک غلط فہمی

یہ غلط فہمی بہت عام ہوئی ہے کہ گوشت کی پروٹین ہی قوت
میل ہوتی ہے اور گوشت سے ہوتا ہے جسم کی خلیات کی مرمت نہیں
کر سکتا۔ خلیات زیادہ مرے اور نہیں بن سکتے۔
خوشی کی خلیات میں دھبہ اور خیر کی خلیات کے علاوہ انزاع و
اقلام کے خلیات کا ذکر ہے مگر حضرت آدم و حوا کی غذا ہائی
تھی۔ پوری اور پستانی خلیات کے مطابق حضرت آدم کی عمر
سولہ سال تھی۔
دراست ہے کہ خلیات فرع کے بعد آدم خالی حضرت فرع علیہ
السلام کو گوشت کھانے کی اجازت تھی۔ اسی کے بعد انسانی عمر کی
شرح ۹۰ سال سے گر کر زیر ۷۰ سال ہو گئی۔ ہم آج بھی گوشت
خوروں کے مقابلے میں بڑی عمروں کو دوا دے رہے ہیں اور ان کی
صحت گوشت خوروں کے مقابلے میں نمایاں طور پر بہتر ہوتی ہے
شک مزی طور پر معلوم دینے اور پھر سے ہوتے ہیں۔ ان کے خون
میں گلوبولین کی سطح کم رہتی ہے۔ ان کی دھت گھری اور جلد
درم رہتی ہے۔ ان میں توانائی اور صحت و برداشت کی سکت زیادہ
ہوتی ہے۔

ہاویہ اپنے ایک میں ہوتا ہے پھر بھی بڑی عمر میں اور ان
کی عمریں لمبی اور بڑی صحت اپنی ہوتی ہے۔ ان میں توانائی بھی
زیادہ ہوتی ہے۔ ان کی خلیات نمایاں سب کے ہند بھی جوان رہتی
ہیں۔ مشورہ ہے کہ بڑے کاسن یاں اور سال کی عمر میں شروع ہوا

متاثرہ بگڑی اور فیس ہانچ برآمد شاہزی خور تھے۔
انہوں نے ۷۰ سال کی عمر میں۔ انہیں کس کی بار کھ سہل کے کٹ
بک ہوئی تھی۔ ان کے بارے میں بھی بتایا جاتا ہے کہ وہ قدرتی
کمانے کے انکی پائے ڈالی سبزیوں زیادہ کھاتی ہیں۔ شامی کھانے میں
اب یوں بھی گوشت خوری کی عادت دہ دہ لال پانی پانی ہے۔
فنزوں ہاوس اپنے بات میں قدرتی کمانے سے ان سبزیوں اور پھل
کھاتے ہیں۔

دانی گوشت۔ سوائین

دانی اور چالی مدوں سے سوائین سے پروٹین حاصل
کر رہے ہیں۔ ان میں ششوں کی تھی ڈیڑھ پڑھ ڈیڑھ اور کب
کے امراض بہت کم ہوتے ہیں۔ دلوں تھ تھ تھی قوس ہیں۔ کج
سے ۳۰۔ ۴۰ سال قبل خود ہمارے دینی طاقتوں میں بڑی خور
پزیروں کی صحت اور توانائی قابل زنگ ہوتی تھی کب اب بھی ایسے
پزیر لگ جاتے ہیں جو دھہ 'بہا' والوں اور سبزیوں کا استعمال
زیادہ کرتے ہیں۔

چٹا چور

ہمارے ہاں چٹا پانی پروٹین کا بہترین ذریعہ ہوتا ہے۔ اسی لیے
مشورہ ہے کہ "ہو کمانے چٹا ہے بہا۔"
اور دھت کے دھہ اہل چاہے حکیم محمد سعید شہید نے اپنے
آخری وصیوں کے دوران۔ تعلیم نڈا کا تجربہ کیا اور دلوں وقت
پنے پر اکتفا کیا۔ وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ صرف پنے
استعمال کے بعد وہ ایسے کئی جسم کی شکست میں ہوئی اور وزن کم
ہونے کے بجائے بڑھ گیا۔ اس اشارے پر قصور غلط ہے کہ بڑی
خوری سے کم دوری ہوتی ہے۔ اگر آپ بڑی خوری سے کم دوری
محسوس کر رہے ہیں تو اس کی وجہ کئی اور تھیل ہو سکتی ہے۔ دانی
پروٹین کم دور میں کئی کئیوں کے اس کے اہم ذرائع خلا سوائین
دیجیو بھی گوشت سے زیادہ پروٹین ہوتی ہے۔
گوشت کی غذائی مدہ پروٹین کے مقابلے میں سوائین میں ۳۵



مدنی نمکیات

مدنی نمکیات جملہ جسم میں پایوں کو بنانے اور جسم کے دوسرے حصوں کی ترقی و نمو کے لیے آتے ہیں اس سے پہلے ہی روز موکی خوراک میں مدنی نمکیات کا بھرا ہوا ہوتا ہے۔ نمکیات طبیعت سے نہیں کھائے جاتے بلکہ کھانے کی تمام اشیاء میں پائے جاتے ہیں۔ جملہ جسم میں پائے جانے والے نمکیات اگر کمالی طور پر متعجب ہو جائیں تو جسم نہ صرف بیمار ہو جائیگا بلکہ زندگی کے علاوہ انہی کے لیے ہر روز زندگی کو لڑائی بن جائے گی اور اس کے جسم میں مدنی نمکیات۔

جسم میں پائے جانے والے چند مدنی نمکیات:

① کیلشیم: یہ نمک پایوں اور دانتوں کے بنانے کے علاوہ دل کے عضلات کے انقباض کو باندھتا ہے، مدنی نمکیات کا اصل نظام کو صحیح طور پر کام کرنے اور خون میں جلد بہنے کی پہلی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے خوراک میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ نمک ہڈی، تیز، انڈیا اور کھجور میں پایوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سبز چائے اور سرسبز میں بہت پایا جاتا ہے۔ اس نمک کی کمی سے بچوں کی ترقی و نمو رک جاتی ہے اس کے علاوہ سرکامین اور پایوں کا خیر مین بھی ہر جگہ پایا جاتا ہے۔

② نائٹروجن: یہ خوراک میں ترقی و نمو کے لیے ضروری ہے۔ خوراک میں ملنے والے نمک کی کمی سے خوراک باندھ جاتی ہے۔ یہ نمک ہڈی، کھجور اور کھجور کی بیجوں کے ملنے کے لیے ضروری ہے۔ یہ نمک کھجور، لہسن، گدہ، گدہ، گدہ اور لہج و لہج سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اگر جسم میں اس نمک کی کمی ہو جائے تو بچوں میں پایوں کا خیر مین، قد کا چھوٹا ہونا، دانتوں کا خراب ہونا، تیز پایا جاتا ہے۔

③ سوڈیم: یہ نمک جسم میں سوڈیم کو دھکیلتا ہے اور سوڈیم کو کھانے کی لذت میں پایا جاتا ہے۔ یہ جسم کے وزن کو قائم رکھتا ہے۔ پانی کے ذریعہ ترقی و نمو کرتا ہے اور پانی بڑے پیمانے پر کھلی کر پانی ہے۔ یہ نمک کھجور، گدہ، گدہ اور لہج و لہج میں پایا جاتا ہے۔

④ پوٹاشیم: پوٹاشیم اور سوڈیم کا ایک دوسرے کے ساتھ گرا رہا ہے۔ سوڈیم کے بننے میں جسم کو پوٹاشیم کی ضرورت کم ہوتی ہے۔ یہ نمک جسم کے تیز رفتاری اور تیز رفتاری میں کھانے سے بڑھتا ہے۔

⑤ نمک پایوں کو کھاتے رہتا ہے۔ یہ نمک دال، چنے، کالی اور گرم مصالحوں میں پایا جاتا ہے۔

⑥ میگنیشیم: یہ نمک جسم کی نرم ہڈیوں اور نرم اعضاء میں پایا جاتا ہے۔ یہ نمک لہج و لہج میں پایا جاتا ہے۔

⑦ کلوورین: یہ نمک کھانے والے خوراک میں کلوورین کے ذریعہ حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کی کمی سے ہڈیوں اور دانتوں میں ہڈیوں کا خیر مین کم ہوتا ہے اور ان میں کم ہوتی ہے۔

⑧ لوہا: لوہا جملہ جسم کا بڑا حصہ ضروری جزو ہے۔ یہ تمام جسم میں آکسین پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔ خون میں گھریا ہوا ہے، انجینڈرنگ لیا جاتا ہے۔ مگر، لی اور پایوں میں اس کی کمی کھانے کے علاوہ معدنی ہے۔ اگر خوراک میں اس کی کمی ہو تو لہج و لہج بن جائے گا اور لہج و لہج کی کمی ہو جائے گی۔

⑨ آئیوڈین: آئیوڈین خوراک میں گھلیا ہوا ہے اور خوراک میں گھلیا ہوا ہے۔ اس کے لیے جسم میں اس کی مدد دیتا ہے۔ جسم میں اس کا بھرا ہوا ہوتا ہے۔ آئیوڈین جسم میں بہت کم ہوتی ہے اس لیے لہج و لہج میں خوراک میں گھلیا ہوا ہے۔ اس کی کمی سے خوراک میں نقص رہتا ہے۔ اس کی کمی سے لہج و لہج کی مدد دیتا ہے۔

⑩ سوڈیم کلوورین: عام کھانے والے سوڈیم کلوورین جسم کی تمام اعضاء اور بیض خلیوں میں سوڈیم ہوتا ہے۔ لہج و لہج میں اس کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ خوراک میں لہج و لہج میں سوڈیم ہوتا ہے۔ لہج و لہج کی کمی سے لہج و لہج کی مدد دیتا ہے۔

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

سوکر اپین (MARASMAS)

ایک سال سے کم عمر کے بچوں میں عام ہے۔ بچہ خوراک (ENERGY) کی کمی کا تجربہ ہوتا ہے۔ عام ہے کہ بچوں کو روزانہ 120-140 کیلو کلو ریڈی کو کلو گرام وزن کے مطابق خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو روزانہ تقریباً 150 کیلو کلو ریڈی کو کلو گرام وزن سے حاصل کی جاتی ہے۔ لی، اولیٰ سال میں 20 کیلو ریڈی ہوتی ہے۔ خوراک کی کمی کی وجہ سے بچہ کا وزن کم ہونے لگا ہے۔ لیکن قد میں کمی کی نہیں ہوتی جس سے بچہ کے وزن کی کمی کی پہلی وجہ خوراک کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے اس کو ماسس کہتے ہیں۔ خوراک کی کمی کی وجہ سے بچہ جلد چمکی چمکی لگتی ہے۔ عضلات کمزور لافڑ ہوجاتے ہیں جلد زخمی ہوجاتی ہے، بچہ مضمون ہوتا ہے۔ خصوصاً جب کہ بچہ کو بچہ سے ملاست لایا جاتی ہے۔ گال اندر کا بچہ ہوتا ہے جس سے بچہ کو بچہ نظر آتا ہے جسم کے متعلق میں سر ہڈی نظر آتا ہے اور آخر کمر ہڈی اور جڑ بھی کمزور ہوجاتے ہیں۔

وجوہات:

- (1) خوراک کی کمی (UNDER NUTRITION)
- (2) دلت (CHRONIC DIARRHOEA)
- (3) مزمن امراض (CHRONIC INFECTION)

خوراک کی کمی سے مراد بچہ کو جب تک کہ وہ جسم نہ ہو جسکی وجہ میں سالہ کی کمی ہے۔ ایسی ایسی جگہ جہاں نمکیات بکری ایسی کی لڑا بچوں کو اور کا ہوا دیا جائے۔

کھانے کا ہوا میں سے صحت سے قریب ہے اگر بچہ صحت مند ہو تو وہ کا ہوا استعمال کر سکتے ہیں۔ خوراک کی کمی کی دھڑکیاں ہوتی ہیں۔ بچہ کی وجہ سے بچہ کو لہج و لہج نہ ہو جسکی کمی پستان میں ہوا پھیلا ہوا ہے۔ بچہ کی وجہ سے بچہ کو لہج و لہج نہ ہو جسکی کمی پستان کے نالی میں نہیں ہوتی۔ بچہ کی وجہ سے بچہ کو خوراک کی کمی کی پہلی وجہ کا شکار ہوتا ہے۔

دلت یا اسام کی وجہ سے بچہ کے معدے، آغوش میں خوراک جذب نہیں ہوتی اور دانتوں کے ذریعہ خوراک ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے بچہ خوراک کی کمی کا شکار ہوتا ہے۔ دلت یا اسام کی پہلی وجہ کا ہوا لینے والے بچوں میں عام ہوتی ہے جسکی وجہ سے خوراک کی پہلی میں صفائی کا ہوتا ہے۔

مزمن امراض میں جب دلت بچہ کی خوراک کی پہلی میں عام ہوتی ہے جس کی وجہ سے بچہ کمزور ہوتا ہے اس کی بکری مر جائے گی۔ کمزوری کی وجہ سے اس میں سالہ لینے تک کی صحت نہیں رہتی جو بکری لڑا کی کمی سے پہلے کا شکار ہوتا ہے۔

احتیاط:- بچہ کو ہوا وقت پر جوت بکری دیا جائے۔ بچہ کی عمر سے بچہ کو کھانا بکری کیل کر لہج (CEREAL) سوپ، چائے، چھوٹی پی ہوتی دیا جائے۔ تاکہ خوراک صحت مند میں بچہ کو صحت مند ہو سکے۔ دانتوں کی صحت میں بچہ کو ہوا کے علاوہ نکول پٹے رہا جائے۔



کھاتے پیتے مر جائیں تو کوئی غم نہیں

دل کے امراض جوڑوں کے درد اور بلند فشار خون میں موثر

بچل کے تیل کی لمبائی
خصوصیات میں ایلی وی ای کیسٹیرل کو کم
کرنا خون کو کم میں پٹے بند چا اوز میں
ہوموسسٹین (Homocystein) کی
مقدار کم کرنا شامل ہے۔ یہ کہ تجویزات سے
بچہ چلا کہ یہ ہر کم میں سر جوڑائی
گھیرا اید کو کم کرنا ہے اور یہ قائم ہے
دیکھیں کے سر میں کے لیے ضروری ہیں
کیونکہ بچہ کی کا تیل دل کے امراض سے بچاتا
ہے۔ بچل کے تیل میں امیر DHA
ملتا ہے یہ کہ بچہ کے لیے بچہ کی
دوسری طرف جڑوں کے دوسروں
میں جتا 600 بیٹروں کو بچل کا تیل استعمال

پہلی کا تعلق ہذا ہے جس کی حالت
اور دوسری دواؤں میں مثبت نتائج کا حامل ہے۔ اس
کے علاوہ یہ Reynaud's
Phenomenon میں بھی عام فائدہ مند ہے
(اس میں ہوا اور پاؤں کو خیرات سے زیادہ
سرمدی محسوس ہوتی ہے)۔ پہلی کے مرض میں
بھی مفید ہے اور گردہ کے امراض
(Nephropathy) میں بھی موثر ہے۔
بائی پولی کے مرض (Bipoly)
disease میں پہلی کا تعلق فائدہ مند ہے۔
پہلی کے مرض میں تقریباً 12 گرام (ایک
اونس) اور پہلی کا تعلق استعمال کرنے کے

ڈیٹا ریک کے سائنس دانوں نے 269 مریضوں کے تلیوں کی جمل میں امریکا قمری کی ان پورٹ (Unsaturated) تیل، تیل کی مقدار کا تعین کیا جن کو انجیر کرانی (Angiography) کے لیے کہا گیا تھا۔ ان مریضوں میں سوزش محرک ہو جانے کی مقدار کو بھی کہا جاتا ہے کہ اس کے ساتھ ساتھ راجہ میں ٹانگ (Plaque) کو پٹنے سے دیکھا ہے۔



میں متوازن غذا کھاتی ہوں اور رش کرتی ہوں اور سب کو خوش رکھتی ہوں میری شوگر کنٹرول میں ہے!

BALANCED DIET. HEALTHY LIFE



چکنائیوں سے نجات حاصل کیجئے

چکنائی تمام کھانوں کے ذائقے بہتر بناتی ہے۔ چنانچہ جو لوگ مرغی (روٹن) چکنائی والے کھانوں کو، عادی ہوتے ہیں ان کے لیے انہیں ترک کرنا اور شکم کی غذا انہیں کھانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ امریکی 'بیسالٹک' جہاں لوگ نسبتاً زیادہ پڑے کھے اور قہلم پانت ہیں وہاں بھی اوسط امریکی شہری اپنی روزمرہ غذا میں بہت زیادہ چکنائی استعمال کرتا ہے۔ گزشتہ تیس برسوں سے زیادہ عرصہ کے دوران کم از کم 17 بڑی بڑی صحت عامہ کی تحقیقوں نے جن میں امریکن نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ اور امریکن آرٹ ایسوسی ایشن کے علاوہ ہائیڈرولیکس سرجن جنرل بھی شامل ہیں، بار بار امریکی عوام کو مشورہ دے چکے ہیں کہ اپنی روزمرہ غذا میں چکنائی اور کوئیٹرول کی مقدار کم سے کم کریں۔ لیکن ان تمام مشوروں اور یاد دہانیوں کے باوجود عام امریکی غذا میں چکنائی کی صورت میں مجموعی کیلوریز کا 37 فی صد ہوتا ہے۔ متحدہ امریکا میں اس بات سے حقیقت ہے کہ یہ شرح کم از کم 30 فی صد سے کم ہونی چاہیے۔ گزشتہ پانچ برسوں میں ماہرین بار بار مشورہ دے چکے ہیں کہ چکنائی کے ذریعے حاصل کی جانے والی کیلوریز کو 25 فی صد سے کم سطح پر رکھنا ضروری ہے۔ ایسی غذا انہیں جن میں چکنائی کی شرح 10 سے 15 فی صد تک ہوتی ہے وہ دل کے بہت سے مریضوں کے دل کی شرانوں کے ٹک ہونے کے عمل کو اٹا کر دیتی ہیں۔

تر چکنائیاں اور شکم چکنائیاں : چکنائیوں کی دو بڑی قسمیں ہوتی ہیں۔ شکم اور تر۔ چکنائیاں کیسرول اور چنے جیڑاؤں سے بنتی ہیں لیکن شکم چکنائیوں میں چنے جیڑاؤں کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ کچھ چنے جیڑاؤں میں کاربن کے تمام اہم ہائیڈروجن کے ساتھ جڑیہ ہوتے ہیں ان سے تر تر ہوتے ہیں۔ اگر کسی چنے جیڑاؤں میں کاربن کے کچھ اہم ہائیڈروجن کے اہم سے جڑے ہوئے ہوں تو اس چکنائی (یا چنے جیڑاؤں) کو شکم کہتے ہیں۔ اگر نہ جڑے ہوئے کاربن کے اہم شکل ہوں تو اسے مولو ان سپورٹڈ ٹی ایڈز ایک جوہری شکم چکنائی کہتے ہیں اور اگر نہ جڑے ہوئے کاربن کے اہم ایک سے زیادہ مقدار میں ہوں تو ایسے چنے جیڑاؤں کو پہلی ان سپورٹڈ ٹی ایڈز جوہری شکم چکنائی کہا جاتا ہے۔ تر چکنائیاں زیادہ تر حیرانوں سے حاصل ہونے والی غذاؤں مثلاً دودھ، مکھن، مکی اور گوشت میں پائی جاتی ہیں۔ تر چکنائیاں کرنے کے درجہ حرارت پر نفوس صحت میں برقرار رہتی ہیں۔ کچھ ہائماٹی میل مثلاً نارمل اور پام کاجل بھی تر چکنائی کہتے ہیں۔ خون کی ٹائوں میں خرابی اور خاص طور پر دل کی شرانوں کے مرض کا سبب تر چکنائیاں ہی ہوتی ہیں۔

شکم چکنائیاں صرف تیلوں (ہائماٹی روغنوں) میں پائی جاتی ہیں۔ یہ چکنائیاں کرنے کے درجہ حرارت پر پالمک کی شکل برقرار رکھتی ہیں۔ شکم چکنائیوں کو مزید درجہ بندی کرنے کے مولو ان سپورٹڈ اور پہلی ان سپورٹڈ اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ تر چکنائیوں کے مقابلے میں دھوئیں قسم کی شکم چکنائیاں آپ کے دل کے لیے مفید اور محفوظ ہیں۔ شکم چکنائیوں کا محدود استعمال آپ کا کوئیٹرول لیول کم کرتا ہے اور دل کی بیماری کے امکانات گھٹاتا ہے۔ شکم چکنائی کی مولو ان سپورٹڈ قسم کا غذائی ذریعہ ذہن متوا اور پام کے میل ہیں۔ شکم چکنائی کی دوسری قسم یعنی پہلی ان سپورٹڈ کے ذرائع مکی، سورج مکھی اور چھل کے میل ہیں۔

بلیٹ میں مکی ایک تازہ ترین تحقیق کے مطابق ذہن کے میل کا زیادہ استعمال صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ 18 سے 59 سال کی عمر کے چوبیس مردوں اور چوبیس عورتوں کو 38 دن تک دو مختلف قسم کی غذاؤں پر رکھا گیا۔ جو کہ ذہن کے میل والی غذا پر رکھا گیا تھا۔ ان کا کوئیٹرول لیول تر چکنائی والی غذا انہیں استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں کم نکلا۔ امریکی میڈیکل ایسوسی ایشن کے میگزین میں 28 جون 1991ء کو ایک مضمون شائع ہوا۔ اس میں ڈاکٹر وارن ایس براؤن اور ان کے ساتھیوں نے غذائی حقائق کی روشنی میں تجویز پیش کیا کہ اگر تمام امریکی شہری اپنی غذاؤں میں تر چکنائیوں اور کوئیٹرول کی مقدار مخصوص حد تک کم کر لیں تو امریکی میں دل کی بیماری سے مرنے والوں کی شرح 15 سے 20 فی صد کم ہو سکتی ہے۔ ان کا تجویز تھا کہ چکنائیوں کا محدود استعمال 37 فی صد سے کم کر کے 30 فی صد تک لانا ضروری ہے۔ صرف اس اقدام سے ہر سال تقریباً 42 ہزار زندگیاں بچائی جاسکتی ہیں۔ ایک اور رپورٹ میں ڈاکٹر ہال ٹی ویلبر اور ان کے ساتھیوں نے 30 سے 55 سال کی عمر کے 78 کال افراد پر مکی تحقیق کا نتیجہ شائع کیا ہے۔ ان افراد کو ذہن کے میل میں کچی غذا انہیں استعمال کرانی تھیں تو ان کا بلڈ پریشر کم ہو گیا۔

SLIMEDGE
کے ساتھ جتنا چاہیں وزن
کھانے کی کم کریں
ایک ہی وقت میں کھانا
کھانے کے بعد کھانا
کھانے کے بعد کھانا
کھانے کے بعد کھانا
042-4370133
042-7532577
0421-252105

ٹپ ہیلپ لائن
خود کے مریض 24 گھنٹے فون
پر ماہرین سے ملت مشورہ کریں
111-111-3470
کے بعد کھانا
کھانے کے بعد کھانا
کھانے کے بعد کھانا
کھانے کے بعد کھانا

کوئیٹرول کی شرح میں کم کرنے کے لیے کوئیٹرول کے ذریعے امریکی میں سب سے نمایاں ہیں
خوداک میں احتیاطی، جن امراض کا باعث ہوتی ہیں اس میں بلڈ پریشر اور کوئیٹرول کے ذریعے امریکی میں سب سے نمایاں ہیں

First Dietcare Centre

Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA



کوکنگ آئیل : خشک پختائیاں بلا کوہیٹرول کم کرنے میں مدد دیتی ہیں اور بہت سے تیل خشک پختائی مہیا کرتے ہیں۔ کچھ تیل پختایا ایسے ہیں جو تر پختائی کا ذریعہ ہیں۔ دونوں قسم کی پختائیاں فراہم کرنے والے تیلوں کی تفصیل آگے دی جا رہی ہے۔ ان میں گیہو پر کی شرح بھی درج کی گئی ہے۔

زیتون کے تیل کی افادیت پر پچھلے پانچ برسوں کے دوران طبی محققین میں بحث ہو چکی ہے۔ مگر روم کے ممالک میں دل کی بیماری کے واقعات بہت کم دیکھے میں آتے ہیں۔ چین اور اٹلی ان میں سرگرم ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان ممالک میں زیتون کے تیل کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اسی حقیقت نے مغربی سائنس دانوں کو زیتون کے تیل کے کردار کو دوبارہ غور لانے پر مجبور کیا۔ ان پر یہ حقیقت بہت جلد واضح ہو گئی کہ زیتون کا تیل بلا کوہیٹرول کم کرتا ہے۔ چنانچہ دل کو شریانوں کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے۔

مختلف گلنگ آئیل اور ان میں پختائیوں کی شرح

آئیل	زیتون	خشک پختائی (یکہ سو ہری)	گیہو ہری
ہلام	%9	%73	%18
کھن	%85	%30	%5
گیلا	%7	%82	%31
ہری	%92	%6	%2
ہولہ	%27	%19	%54
کھی	%13	%25	%62
مورگ پھلی	%18	%48	%34
پلم	%51	%39	%10
کھب (دھڑل)	%9	%13	%78
کھب			
قی	%15	%42	%43
سوائیں	%15	%24	%61
سورج کھی	%11	%20	%69
زیتون	%14	%77	%9
پاپون	%28	%45	%27

غذائی مدد دہن کا پھول کے بلا کوہیٹرول پر مبنی اثر دیکھا گیا ہے۔ فن لینڈ میں کی گئی اس تحقیق کے مطابق 8 سے 18 سال کے 38 بچوں کو 35 فی صد پختائی سے کم کر کے 25 فی صد پختائی والی خوراک دی گئی۔ ان کا کوہیٹرول لیول 15 فی صد کم ہو گیا۔ جب انہی بچوں کو دوبارہ 35 فی صد پختائی والی غذا دی گئی تو ان کا کوہیٹرول لیول بھی دوبارہ زیادہ کرانہ پرانی سطح پر آ گیا۔

قاسٹ فوڈ سے پرہیز : زندگی کی رفتار تیز ہونے پر ترقی یافتہ ملک ہی نہیں ترقی پذیر ملکوں میں بھی لوگ قاسٹ فوڈ کے زیادہ استعمال کی طرف راغب ہو رہے ہیں۔ امریکہ کے ایک مشہور ماہر اعراض قلب نے پچھلے دنوں اعداد و شمار پیش کرتے ہوئے بتایا ہے کہ قاسٹ فوڈ ریستورانوں کی تعداد میں جس تیزی سے اضافہ ہوا ہے، اسی تیزی سے دل کی بیماری کے واقعات میں اضافہ ہوا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق امریکہ میں تمام بالغ افراد کا 5 فی صد اپنا ہفتہ 20 فی صد اپنا دوپہر کا کھانا اور 18 فی صد اپنا رات کا کھانا قاسٹ فوڈ ریستورانوں میں کرتے ہیں۔ روزانہ تقریباً 6 کروڑ پچاس لاکھ افراد ان ریستورانوں میں جاتے ہیں۔ ایک 87 سالہ مصنف کارل فل سوکولوف، جس کا انتقال حال ہی میں دل کے دورے کی وجہ سے ہوا ہے، نے پچیس سال تک امریکہ میں قاسٹ فوڈ میں پختائی کی زیادہ مقدار کے خلاف تحریک چلائی۔ اس کی کوششوں کے نتیجہ میں میکڈونلڈز، برگرکنگ اور وینڈی نے اپنا لیبل کیا ہے کہ اپنے برگرز میں تر پختائیوں کا استعمال بہت محدود رکھیں گے۔

دلی کی کمی کے نقصانات : دلی کی کمی اور کھن تر پختائی کی دو نمایاں صورتیں ہیں۔ جس طرح مغربی دنیا کی غذاؤں میں سرخ گوشت کا استعمال زیادہ ہوتا ہے، اسی طرح برصغیر میں کھن اور دلی کی زیادہ استعمال ہو رہا ہے۔ برصغیر میں تو اس تر پختائی کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ امیر اور خوشحال لوگ تو کھن اور دلی کی کمی استعمال کرتے ہیں مگر غریبوں میں کم ہے۔ کچھ آسودہ حال لوگ تو بد قسمتی سے ابھی تک سمجھتے ہیں کہ تیل اور مہاسین کھی بنا کر دیتے ہیں۔ چنانچہ وہ اپنے بچوں کی دلی کمی سے بچا کر رہتے ہیں۔

مہاسین کھی، مٹھا ڈالہ اور فیرو پختائی تیلوں کو ہائیڈروجن کے عمل سے گزار کر تیار کیا جاتا ہے۔ کھی کے تیل میں صرف 13 فی صد گیہو ہری ہوتی ہیں جبکہ مہاسین کھی میں 25 سے 30 فی صد گیہو ہری ہوتی ہیں۔ کھن میں تقریباً 65 فی صد گیہو ہری ہوتی ہیں۔ ان اعداد و شمار سے آپ آسانی سے سمجھ سکتے ہیں کہ تر پختائی کی یہ صورت کوہیٹرول کی مقدار میں کتنا اضافہ کرتی ہے۔

گاہرے تر پختائی کا زیادہ استعمال یعنی طور پر ہارٹ اٹیک کا سامان مہیا کرتا ہے۔ اگر آپ یہ پختائی استعمال کرتے ہیں اور دوسرے دھک لیکن بھی دیکھتے ہیں تو آپ کو درد پیش خیرہ شدید تر ہے۔ کھلی فوریا کے ڈاکٹر ڈین آرٹش نے ثابت کیا ہے کہ غذائی پختائی میں دس فی صد کھی بہت سے دل کے مریضوں کے دل کی شریانوں کے خشک ہونے کے عمل کو نہ صرف مزید روک دیتی ہیں بلکہ اگلے عمل کا آغاز کر دیتی ہے۔ آپ بھی اگر دلی کھی استعمال کرتے ہیں تو اپنے دل کی مدد کرنے کے لیے گلنگ آئیل خشک ہو کر کھلی کھی کا تیل استعمال کرنا شروع کر دیں۔

کوہیٹرول صحت کیلئے بہت مہتر ہے



ضروری حیاتین جن کی واقعی آپ کو ضرورت ہے

حیاتین کی کتنی مقدار آپ کے لیے ضرورت ہو سکتی ہے؟

اگر آپ تمام ضروری غذائی اجزاء روزمرہ خوراک میں شامل کر سکتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا جسم حیاتین اور معدنیات کی ضروری مقدار حاصل کر رہا ہے۔ تاہم مختلف جانوروں سے چاہئے کہ کبھی کبھی سے صرف ایک شخص اپنی مقدار میں پھل اور سبزیاں یا دھن کی سے استعمال کرتا ہے جس سے اس کی جسمانی ضرورت پوری ہو سکتی ہے جیسا کہ کھانا پختہ افراد اہم غذائی اجزاء کی سلاش کردہ عرصہ مقدار استعمال نہیں کر رہے۔ لیکن یہ ہے کہ بہت سے مملکتیں ضروری حیاتین اور معدنیات کی اضافی خوراکیں لینے کی سلاش کرتے ہیں تاکہ آپ کو وہ تمام غذائی اجزاء میسر آسکیں جو آپ کی روزمرہ خوراک میں شامل نہیں ہوتے۔ یہاں اہم ترین حیاتین اور معدنیات سے متعلق ضروری معلومات فراہم کی جا رہی ہیں اور یہ بھی بتایا جا رہا ہے کہ کتنے کھانے پینے کے سرچر طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ پہلے ہی کچھ ادویات استعمال کر رہے ہیں تو اضافی خوراکیں لینے سے پہلے اپنے معالج سے مطلع ہو لیں۔

وٹامن ای (Vitamin E) مختلف مطالعاتی جانوروں سے ثابت ہوا ہے کہ وٹامن ای مداخلت کا کام طاقت دیتا ہے۔ آنکھوں میں مویا اترنے کو روکتا ہے اور بڑھاپے کی وجہ سے دماغی انحطاط کے عمل کو سست کرتا ہے۔ اس امر کی نشاندہی کی موجود ہیں کہ وٹامن ای ضرور سب کو بہتر کر دے (LDL) کے عکس کی شکل (جو خون کی شریانوں میں سوزش کا باعث بن سکتا ہے) میں تخفیف کر کے اور مائع اجزاء خون کے طور پر گزر کر

دل کو سمندر دیکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اور دماغی عمل کے بہت سے مطالعاتی مطالعوں سے ثابت ہے کہ جو لوگ وٹامن ای کے 100 انٹرنیشنل یونٹ روزانہ 11 سال یا اس سے زائد عمر کے استعمال کرتے رہے ان کے دماغ میں جتنا اگلے کے فکرات تقریباً 40 فیصد کم ہو گئے۔ تاہم موجودہ اعداد و شمار کو مد نظر رکھتے ہوئے فوڈ اینڈ نیوٹریشن بورڈ مائع ای میں اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ اس امر کا کافی ثبوت موجود نہیں کہ مائع عکس اجزاء مثلاً وٹامن ای کی کمی یا زیادتی خوراکیں امراض صحت کے خطرات کو کم یا کم کر سکتی ہے۔

فوڈ اینڈ نیوٹریشن بورڈ کے مطابق اگر امریکی شخص اپنی روزمرہ غذا سے 15 گرام وٹامن ای حاصل کر لیتے ہیں جو مکمل طریقے سے پتہ کر دہ وٹامن ای (Vitamin E) کے 33 انٹرنیشنل یونٹ کے برابر ہے۔ یہ وٹامن تمام پختہ دہلی مارقداروں غذائی تیلوں، گندم، مصلحات اور کھجور میں موجود ہوتا ہے۔ گلاس یونیورسٹی بوسٹن (Tufts University, Boston) میں غذائیات کے پروفیسر اور وٹامن ای کے تحقیقی جیکری بلنبرگ (Jeffery Blumberg) کا کہنا ہے کہ ان کے اپنے جانچو سے ثابت ہے جانوروں سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ وٹامن ای کے 1400 انٹرنیشنل یونٹ کا روزانہ استعمال صحت مند رہنے کے لیے بہت مفید ہے۔

وٹامن ای کی کتنی مقدار ضرورت ہے اور کتنی ہے؟

اگر وٹامن ای کی اضافی خوراکیں 1000 انٹرنیشنل یونٹ عرصہ سے جہاز کر جائیں تو اس سے جراثیم خون کی صفایت پیدا ہو سکتی ہے کیونکہ یہ خون کو گندہ ہونے سے روکتا ہے اور اسے پتلا کرتا ہے۔ جن لوگوں کو دل کی بیماریاں یا کمرٹ میں خون زیادہ مقدار میں بہتا ہے اور بند ہونے کی شکیں آتی ہیں وٹامن ای کی اضافی خوراکیں لینے سے پہلے اپنے معالج سے ضرور مطلع ہو کر لینا چاہیے۔

وٹامن سی (Vitamin C)

اگر آپ اس امر کی بہت کم شواہد میں موجود ہیں کہ وٹامن سی کے استعمال سے موسم سرما کی بیماریوں مثلاً زکام وغیرہ کا سدباب کیا جا سکتا ہے پھر بھی بہت سے جانوروں سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایسی کمی بیماری کی شروعات میں ہی اگر وٹامن سی کی کمی خوراکیں لی جائیں تو اس سے بیماری کی علامات کم اور اس کا دورانیہ مختصر ہو جاتا ہے۔ وٹامن سی کی سلاش کردہ خوراک خواتین کے لیے 75 ملی گرام اور مردوں کے لیے 90 ملی گرام عرصہ ہے۔ مردوں کے لیے وٹامن سی کی سلاش کردہ عرصہ خوراک ہارگی کے 8 اونس جس کے گلاس سے حاصل کی جا سکتی ہے۔ سرینٹ لوشن کو اس مقدار کے علاوہ حرجے 35 گرام وٹامن سی کی ضرورت ہوگی۔ وٹامن سی کی 200 ملی گرام عرصہ سے زائد خوراک آپوں کے لیے ایسی نہیں ہونی چاہیے۔ وٹامن سی کی کتنی مقدار نقصان دہ ہو سکتی ہے؟

وٹامن ای دلی کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے

وٹامن بی کی 2000 ملی گرام عرصہ سے زائد خوراک کی روزانہ کھانسی کے ساتھ لینے سے صدمے میں الجھن ہو سکتی ہے اور اسہال کی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔

وٹامن بی (Vitamin B)

حیاتین بی میں نوک ایسڈ وٹامن بی 12 اور وٹامن بی 8 شامل ہیں۔ نوک ایسڈ وٹامن بی 12 کی تالیفی ص (Synthetic Form) ہے۔ وٹامن بی 12 اور وٹامن بی 8 ہمارے دل کو تھکا کر دیتے ہیں۔ پتلا پتلا خلیوں کی روک تھام کرتے ہیں اور سرخو کی میں ہمارے دماغ کو تھکا کر دیتے ہیں۔ حیاتین بی کی کمی سے تھکاوٹ، انجماد و قہ کے واقعات کو گھٹانے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اس طرح کہ یہ حیاتین خون میں ہوسٹین (Homocysteine) کی کمی کو بڑھاتی ہے۔ وٹامن بی معقول پر لائے میں مدد دیتے ہیں۔ ہوسٹین کی کمی دماغی مارقدہ قلب اور مرنی بیماریوں کے خطرات میں اضافے کا باعث بن سکتی ہے۔

مائع خوراک میں نوک ایسڈ کی موجودگی سمندر ہے کی پیمائش کے لیے بھی ضروری ہے جبکہ اس کی کمی کی وجہ سے لوہوڑ سپا کاٹھانہ (Spina Bifida) میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اس پیمائش نقص میں بڑھ کے مردوں کی کمی تو نہیں ہونے والے میں تاہم واقع ہیں۔ پتلا پتلا سے ایک عام صورت سلاش کردہ عرصہ خوراک یعنی 1400 انٹرنیشنل یونٹ کم حیاتین بی استعمال کرتے ہیں۔ فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے 1998 میں ایک شاہد جاری کیا جس کے تحت اب دماغی روٹی آہ پارلیمان نے میں استعمال ہونے والے دلیوں اور بعض دیگر خوردی اشیاء میں نوک ایسڈ شامل کیا جاتا ہے۔

گرمیوں اور برسات کے موسم میں ماضی کے مسائل سے متعلق چند احتیاطی تدابیر

گرمیوں خصوصاً برسات کے موسم میں سیر کیلئے کچھ احتیاطی تدابیر:

گرہیں جس بھی سیر لازماً کریں، صبح صوبہ لٹنے سے پہلے امارت کھانے کے بعد 35-30 منٹ تک کھلی ہنگامہ رک کریں، گرہیں میں سیر کے محالے سے معجزہ لیں اور خوش غور رکھیں۔

۱۵۰ گلاس پانی میں ۱ حصہ مادہ ڈھسے پانی شامل کر کے ایک چمکی لکڑی (اگر ہینڈ پمپ نہ ہو) صبح میرے پہلے کھیں، اسی طرح سیر سے واپس آئے کے بعد ۱۵۰ گلاس مادہ بھول شامل کر کے کھیں اور اگر آپ اس کو لیکن پیر ہفتہ اس عمل کو کثرت کر لیں۔

☆ اپنی ناک کو 3 حصوں میں تقسیم کریں۔ یعنی شروع میں آہستہ آہستہ میان میں
 دھاتھو لٹاؤ۔ غرض میں ہر آہستہ ایسے انداز میں کر کے امر میں خطہ اُچھاٹا جائے کہ
 سر جھلک کر ملے سے گزرتے ہیں۔ دوا میں طوطہ ہر اپنے ڈاکٹر کی حاجات کے

مطابق سیر کا شیڈول تیار کریں۔
 ۱۰۰ شکر کا نامی سے چیک کرتے رہیں، اگر آپ کی شکر 100 سے کم ہو تو
 بلا پہلا انسولین استعمال کریں۔ (تیسرے گھنٹے یا پچیسویں شکر کم ہونے کی علامات مثلاً

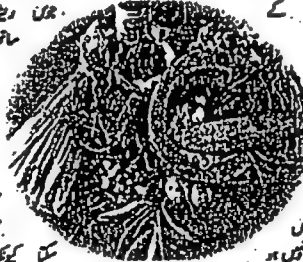
نہ کم گزروی موسیٰ کے، چکر آنا، پیسے آنا، دل کی دھڑکن کا ہے ترسیب ہو،
ایک دم بھوک گئے یہی علامات کو کھڑا اعجاز کریں، اگر ان میں سے کوئی
علامت ظاہر ہو تو فوراً ہی شوگر چیک کریں ہر بلڈ شوگر 170 اس سے کم ہو تو

2-3 حدیثیں کر لیں اور اسٹال کریں۔
1 آداب مبارکہ پڑھ کر لیں۔
1 ایک چائے کی چائے کریں۔

۱۔ وہ ہون کپ ایک چائے کا چم شہزاد کی سنان کے ساتھ لیں۔
 ۲۔ ہر چائے سے پہلے اپنے پاس 3-2 خوشی کو لیا ضرور رکھیں اور اپنا شہزاد
 کا نام ضرور لکھیں اور کہیں کہ میں ہوں۔

یعنی برسات کے موسم میں خصوصاً ان امور پر زیادہ توجہ دینی کیونکہ آپ کی زندگی و قدرت کا اصول یہ ہے جس کی حفاظت آپ کا فرض ہے۔

یہاں افغانوں کے ساتھ پالی کاھد سے لڑا ہوا ہسپتال کرنے سے بھی ہے۔ جس کے باعث وہ فوس تھا کہ ہسپتال کم کر دیتے ہیں۔ کہیں سے مردوں کی نسبت خواتین کی ضرورت کم ہوتی ہے لیکن شکایت کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے لیے ساتھ پالی ہسپتال کرنے کے ساتھ ساتھ کہیں، پالی ہسپتال کریں۔



رہنے کے بغیر جس کمال
 مدد کی جتنی ہر مسئلہ ہوتا
 ہے جو اس قوم کو دنیا کی سطح کے حوالے سے جیتا اچھا انتخاب نہیں ہے۔
 ان کی محنت کے لئے چند حالات درج ذیل ہیں:

۵۱۔ اسی طرح کے ارے کانوں کا استعمال کریں۔

ہندوؤں کی ایک بڑی جماعت گھرمیں آگیا اور اپنی استعمال کریں۔
ہندوؤں میں اپنے پھیل کے بننے والی سوا لاکھوں ٹیمیں، ہنگامین اپنی اور ہر

کے گئے اور انکی انتہائی غمزدگی جو مثال کے معرکہ کردہ معیار پر چمانے
 آتی رہی اور ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ ان کا استعمال ہیٹ کی بہت سی
 بیماریوں اور جان کا امٹ بن سکتا ہے۔

سبزیوں کا استعمال:

جنگیں ہو کر قوم کے دھماکے دھماکے کے ساتھ بڑھنے لگیں۔
 استقلال پر غرور، خودی اور اداؤں کی نسبت بڑھنے لگی۔ بڑھتی بڑھتی
 میں بڑھ کر ملک کا اٹھارواں حصہ بن گیا، لیکن اور ان کی آکسیجن جس قسم
 کے اندر کھڑی ہو کر طاقت پیدا کرتے ہیں، کر کے بیٹھنے لگے۔ یہی
 چیزوں کا استقلال، ان کی غلطی ہے۔ گھر میں بات کا خیال رکھنا لازم ہے کہ
 بڑھتی بڑھتی ان کی نسبت بہت دور لڑائی لڑنا پڑے گی۔ یہی طرح وہ
 صرف ان کی طاقت کم نہ رہے گی بلکہ اس کی شدت میں اضافہ
 بھی ہو جائے۔

مسلمان کو قتل سے حراہ دینے کی بجائے ان میں دینی مثال
یا زہر پسند لوگوں اور گمراہی استعمال کریں۔

☆ جی سبز ہیں گواہی طرح رکھ کر وہ زمانہ ملاو کے طور پر استعمال کریں۔
اس کے ساتھ ہیروں استعمال کرنا بہتر ہے اگر بلڈ پریشر اور قوی صحت رکھیں
مثالی کریں۔

پھلوں کا استعمال:

گریموں کے دوران تمام موی پھلوں کا استعمال بچر ہے۔
☆ موسم برسات سے پہلے خربوز، ترہیز، قالے اور آڑو کو اپنی روزمرہ غذا

☆ موسمِ برسات میں تیز وز کا استعمال نہ کیا کر دیں اور جان، مال کو بچا لیں اور

خوبانی زیادہ استعمال کریں، ان پتلوں کے اندر موجود اجزاء صحت کے لیے اعلیٰ کی سطح پر محفوظ رکھیں اور ہاتھ سے متعلق بہت سی باتیں سننے کی ضرورت ہے۔

کریں گی آمد کے ساتھ و چہ امراض مبتلا ہوں گا۔ اور ہر ماہ میں کتنے
لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ فرائض مام ہے کہ بھوک نہیں لگتی، اس کا علاج کرنی

وٹامن B۱۲ تھایامین:

یہ پالی میں آسانی سے مل جاتا ہے۔ اس کا کلور زوروریک کا ہوتا ہے۔ جن غذائی اجناس میں سے بکے زوروریک کا کلور نکل آئے ان میں دھان
وجود ہے۔ اگر وہ کلور ضائع کر دی تو دھان ضائع ہو جاتا ہے۔

تقدیرتی و رائج: اناج کے دانے، خشک مہلوں کے چھلکے اور پودے کی کوٹلیں و عاکن بی دن سے بھر پور ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ خمیر، اطرے کی ذروہ، کچلی، گردے، بغیر چنے آنے، ہلو یا ہنزہ چاول کے چھلکوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

انسانی ضرورت: عام طور پر اس وقت تک کسی روزانہ ضرورت بہت کم ہوتی ہے۔ اگر آپ متوازن غذا کھا رہے ہیں تو قدرتی طور پر اس کی خواہش کم پڑی ہو جاتی ہے۔ ہاذا اسے بھیگی گولیوں، لکے خریدنے کی ضرورت نہیں۔ بچوں کی ضرورت 4 سے 6 گرام روزانہ، بڑوں کیلئے 5 سے 8 گرام روزانہ، ایام حمل اور

روزہ پانے کے دوران 6 سے 10 لیٹر گرام روزانہ

ہمارے جسم میں اس کی کمی سے اسٹاک (Bori Bori) کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ اس مرض میں ہچک لگا بند ہو جاتی ہے۔ بے آبی ہے، غذا جزو بدن نہیں بنتی۔ مریض دیر دیر بلا نظر آنے لگتا ہے اور چہرہ خروم ہو جاتا ہے۔ اندھیروں میں بھی سونیاں جھپٹی محسوس ہوتی ہیں۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔

پھولے بچوں کا دین پھول جاتا ہے اور ہاتھ لگانے سے کہتا ہے: ایسے مریض کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔



اور کینسر کا سب سے بڑا دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔ شرمناک ہے کہ کینسر کے سبب کینسر ہونے والے دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔ شرمناک ہے کہ کینسر کے سبب کینسر ہونے والے دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔

آج کی بھانگ دوز والی زندگی میں کام کاج، تعلیم کے لئے مواقع ملنا اور تفریح کی سہولتوں کی کمی، جسمانی استعمال اور ورزش نہ کرنے کے باعث پاکستان میں کینسر کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ اس کے علاوہ کئی عوامل ہیں جن سے کینسر کا رجحان بڑھ رہا ہے جو کہ مکمل طور پر زندگی کا شکار ہیں یا ان کا جسم متاثر ہو جانے کی وجہ سے۔ موناہ کی اہم وجوہات میں بیدار نہ جانا اور ورزش نہ کرنے سے غفلت پر زور شامل ہیں۔ بدقسمت یہ کہ ہم جو خیرات استعمال کرتے ہیں ان میں موجود احمیات اور حیرانے اس سے کہیں زیادہ ہوتے ہیں۔ جبکہ ہم یہ دیکر رجحان کی سرکوبی میں غفلت موناہی انہیں استعمال کرتے ہیں، لہذا احوالہ طور پر یہ جسم میں جمع ہو کر بعض قسم کے مخصوص انداز میں موناہ کی جانب سے مکمل دیکر رجحان میں اضافہ کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک وجہ یہ ہے کہ ہم کینسر کے سبب ہونے والے دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔ شرمناک ہے کہ کینسر کے سبب کینسر ہونے والے دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔

ڈاکٹر شرمائی رائیٹ: صحت یا کینسر کو دعوت

جنس تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ عمر اور قد کی مناسبت سے زائد وزن کینسر کا سب سے بڑا دیکر رجحان ہے۔



میں کینسر کی بڑی آفت کینسر کا دیکر رجحان ہے۔ اس کے سبب میں ہائی ہے۔ علاوہ اس کے کینسر کا دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔ شرمناک ہے کہ کینسر کے سبب کینسر ہونے والے دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔

ایک دیکر رجحان کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔ شرمناک ہے کہ کینسر کے سبب کینسر ہونے والے دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔ شرمناک ہے کہ کینسر کے سبب کینسر ہونے والے دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔

ایک دیکر رجحان کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔ شرمناک ہے کہ کینسر کے سبب کینسر ہونے والے دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔ شرمناک ہے کہ کینسر کے سبب کینسر ہونے والے دیکر رجحان میں کمی اضافہ کر رہے ہیں۔ "ڈاکٹر رائیٹ نے کہا کہ کینسر کے سبب ہونے والا کینسر اپنے طور کے ہر سوز اور حکام انہماک کو متاثر کرتا ہے۔ اس حالت میں Fat Cells بہت تیزی سے امروجن (Estrogen) پیدا کرتا ہے۔

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE
DITCAN



زمفران اور اس کے طبی خواص

[illegible]

و طرہ اہل ایمانی کہ وہ دیکھا کہ جو لوگوں کی شریعت سے جسم میں ایسی آفت و آفتاب ہوئی ہے جو کہ انسانی پادریوں میں
سب سے زیادہ آفتاب ہے۔ مگر وہ یہ مصلحت بھی لکھا ہے کہ یہ آفتاب و آفتاب کے لئے بھی مفید ہے۔

[illegible]

دشمن کو چیلنجی اہل کلاسیک سیاست، لیکن شیخ، مسعود وغیرہ جیسے دشمنوں کا احاطہ کرنا مشکل ہو گیا ہے۔ یہ سچ ہے کہ
کھد تاج کے گیسے اور خٹائے کو صاف کر تاج پہلے ہر دور کی کے سداں کو کھینچ کر تاج پہ اس کو یاد کی ہیں کہ شہر کے ساتھ
کامیابی اور گداز خٹائے کی چتری لکھ جاتی ہے۔ بلوچز سر نہ استعمال کریں (جسٹین کیڑو ہوتی ہے) آگے کے پہلے اور نندش کے لئے مفید
چس کا کاپ آگے سے پہلے اہل کلاسیک مسعود صوبے کے جسم میں جٹ آئے جس کا ٹولہ پہلے کے لئے خون ذرا لیکہ ہو چکا ہے۔



میٹھے اور نشے کے مرض کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔

ماہرین (خصوصی ماہرین) تحقیق کے اس بات کو
دہشت گردانہ کارروائی کے خلاف ہر وقت تیار رہنے کے
میں پیش پیش کی صلاحیت موجود ہے۔ ہر ماہر میں زیادہ
مثبت کام کی ایک شخصیت اور اس کے پاس ہر ماہر کا کام
ہوتا ہے۔ یہ 25 سالوں کی تحقیق کی اس بات کی
طلب شدہ کئی ہے کہ یہاں جیسا کہ اسے حاصل
کے لئے کے مرض کے ساتھ کی مکمل سمجھنے کے لئے
موجود ہے کے مرض کے دوران میں عام لوگوں کی
تجربہ جیسا کہ اسے دیکھنا اور اس کی کیا کیا 163
موجود ہے۔ ایک تحقیق کی یہی بات ہے اس کے
لئے مرض کے جن کی
بیشمار 11 سالہ 5

[illegible]

☆ درجہ اولیٰ سے چھٹکے ہونے وقت اپنا کھنکھارنا
عوض میں بیان کریں۔ اس سے آپ کو چھار پاس لے گا اور آپ کی
سوسلہ افزائی بھی ہوگی۔

اپنی طرف سے اس کی قیمت کریں اور کسی بھی بات پر آپ سے
بہتر نہ ہوں۔

ہو اپنے عسکرات کا اعلا کر کے۔ دوسروں سے شکستہ ہو کر
ظلم و ستم اٹھائے ہوئے ان کا خیال رکھیں، تاکہ دوسرے بھی یہ
ات محسوس نہ کریں کہ آپ سے محبت کرتے ہیں اور ان پر قہر
ہو رہا ہے۔

☆ اس کا بھول جائیگا، مستقبل کی فکر میں خود کو اٹان نہ کرے۔
اس لئے کالاف کیس جس میں کہ آپ سائنسے روپے ہیں۔ آؤ،
موسیقی، صحت، فطرت کے لئے بھی کچھ وقت ملائیں۔ اس سے انسان
کے ذہن پر ایسا اثر پڑے گا۔

☆ ہر گھنٹہ کی غرضی برقی جڑیں ہیں اللہ سے پہچنے نہ علوم ہے
فوز خود غرضی کے قول کو قرار دے۔

یہ ہر دن کے آغاز پر اپنے مقاصد متعین کریں اور دن کے اختتام پر حاصل ہو جانے والی طرہ امتیاز کو شمار کریں۔

خوش رہنے کیلئے 12 رہنما اصول

12
 13

صحف معذور بھی خوشیوں سے لبریز دعا کی گزند سے ہیں۔

☆ درجہ اولیٰ

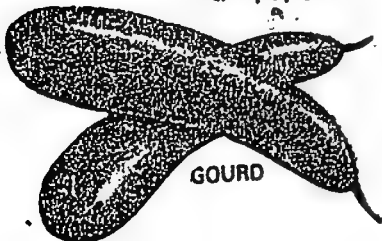
کی جگہ جگہ خوشیوں سے بھی لطف اندوز ہو جائے۔

دوستِ حقیم کرنے کی عادت اپنائیں۔

عصے نور صحت کو بھی لے کر ہیں۔

کرنے کی کوشش کریں۔ دعا کی کئی روشنیوں پر غور کریں۔

کری



GOURD

اسی میں کوئی کھٹ نہیں کہ انسان جسم کے لئے جب سے وہ
 ضرور رہے لیکن ملا پھر کے مریضوں کیس کا ذکر ہے کے استعمال پر
 تھوڑا کرال کرنا چاہئے۔ کم سے کم کھٹ استعمال کریں۔ اس کا بار
 استعمال ہے جو مسالہ پیدا کر سکا ہے۔ ایک خاتون جو کھٹ کے جسم
 استعمال سے بے حد پریشان تھی کہتی تھی "ملا پھر مریضوں کو ہات لگے
 تو ہر کم کھٹ ہے جسے کھٹ کا کھٹ" ایک ایک کر کے خاتون تھی
 اور اس کا کھٹا بہت اچھا لگتا ہے۔ انہوں نے قلعہ سے آکر لے کر
 ہمیں سونپی تھی کہ کل کے روزن خوب کھٹا چاہئے جسے قوت
 دے کہ آپ خوب کھٹ کھٹیں۔ لیکن جب نرم کے آفریں میر ملا

نہ بدگ: گنیز کے مطابق جب ایک ہر پھر عقیقت اور لذت

بیرایہ دم سے اپنی ہر کیا میری معافی لے لے جسے جگہ کے مشہل

طب کی دوا میں عام جب یعنی
پیشانی میں ہر گز گرمی
شروع ہوگی ہے۔ نئے نئے دوا
میں متعلق ایک معمولی سا کیمیائی
مرکب، جو ایک مثبت برقی چارج کا
مال ہو گا۔ یہ کیمیائی اجزاء
عام جب، سولیم کلورائیڈ کہلاتا
ہے۔

ہم کے لیے اللہ دعا ہے کہ
تصور کی بھی کر سکیں۔ کیونکہ اس
کے کمال سے لائق آسمان ہے جب
کے پانی میں دل کر مل رہا ہے
وہ اس کے اچھے چارچہ شہزادہ کی
کل میں موجود ہے ہیں جہیں
IONS آگیا جاتا ہے۔ جب یہ مل
چلتے ہیں تو ان چارچہ شدہ
مات کو مجموعی طور پر

Electrolytes کہتے ہیں وہ مادہ جس کی ذرات یا یونین (Sodium Chloride) کے ذریعے برقی اور حرکی طاقت پیدا کی جاتی ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ انسان جسم کو نقصان کرنے کے لئے
 جس کی ضرورت ہوتی ہے جسم کے باطن میں ہولناک مریضی
 پیدا کرتا ہے، جس میں اس کے جسم کے کمرے میں جڑے ہوئے جسم
 صرف ذاتیات کو نظروں میں نہ رکھتا ہے بلکہ جسم کے
 باطن کے حصوں کے معائنات کو اس وقت دیکھنے میں بھی ملتا ہے
 جو اس کے باطن کے حصوں کے باطن میں پیدا ہو رہے ہیں۔

فدائی ہونے کا کہا ہے آپ کے ایمور دی میں رہنے
میں ہیں کہ کی خودی ہی خود کی ضرورت ہوتی ہے۔
راہقن کی پیش رو ہرچ کو نسل اس پیچھے چکا ہے کہ

رہے ہیں لیکن اگر سلامتی کی دہائی ہو
جانی ہے اور وہ نتائج نہیں ہو پاتا ہے کہ
اس کا یہ نتیجہ ۵۵ ہے کہ شے کی کو
ٹاپیں بند ہو جاتی ہیں اور اگر یہی
صورتحال عرصہ تک رہا تو رولہ کے
ٹاپوں پر جلب دے جاتی ہیں اور سلامتی
پانی کے ساتھ یہی کارروائی چلا رہا ہے
اس کا حقیقی نتیجہ پانی بلند ہو پڑے گی
صورت میں نمودار ہو گا ہے۔

آپ اپنے گھر کی کامیابی کے لیے
جب آپ کامیابی نہیں دیکھتے
ایک گمراہ کے گھر کے پتے پر
ماتے دیکھیں اور ضرورت کے مطابق
اپنے کامیابی کے پتے پر چڑھ جائیں۔
ان طریق آپ کو معلوم ہونے لگے
آپ کے کامیابی کے پتے پر۔

جن لوگوں کا ملہ میٹر بدل ہوا انہیں
کے علاوہ استعمال کم کر دینے سے ان کے
ملہ میٹر پر کوئی خاص اثر نہیں
پڑتا۔ لیکن ہائیپر ٹینشن کے
معاہدہ۔ ان کا ملہ میٹر کے نیچے
سے خاص Salt Sensitive ہیں اس
سبب ان میں بڑے بہت سے اور

میں نے اپنے تمام کے طور پر شک کا احوال
 فر کے مریض ہیں تو

۱۔ حبیبہ فدا تھی، گوشت، انگ اور
 ۲۔ گلین بکٹ، گلین ہت، سوک
 ۳۔ محمد فدا تھی اور اجار، غیر سے

مال کرنے سے پہلے غور سے فزاک

اور نہ فریادوں میں مدد طلب شک
ہو تا کہ یہ چھپا ہو دشمن کے پاس
نہ ہو ہرزہ کی منتہی کر رہ

بلدیہ پریشر اور نمک

میں نے ان سے فرقی نہ کیا
 چاہیے کہ میں بھی جہ سے
 سے کہ وہ تازہ ہو گئے ہیں۔
 چاہیے کہ میں بھی سو رہا ہوں
 ہائیڈروجن کے تمام تیز
 استعمال کر رہا کہ آپ ہائیڈروجن
 کہ وہ دلی کو اٹھا کر پھینک

پیشہ ہندوؤں کی غذا تھی۔
 حسین گوشت، ملا دار، رنگ، خیر
 چلی، ادرت، وغیرہ بعض خصوص
 سخت پرکھ کر رہی۔

☆ کی بھی، اسی لئے اسے
لوست وینا کر رہا ہے۔

☆ جہانگیر نے اپنے بہترین ہونے
ظاہر کیا کہ اہل رول میں بھی
دشمن کو بھگانے اور اپنے جہاد کو

مائل کر رہا ہے۔ اس رپورٹ میں عربیہ کہا گیا ہے کہ بہت سے
 اور ہمارے لڑکے کھوں میں ایسا ترسانہ استعمال کر رہے ہیں جن
 میں مسدودی کی صفائی شامل ہے۔

ہمت سے نکلنا، ہر کام میں بے ہمتی کو ترک کرنا اور عقائد میں دلالت 8,000 کے لئے اور اسلامی دنیا میں محفوظ کوشت، خیر برائوں سے بچنے کے لئے اور یہ جہاد ہر انسان کے مطابق ایک صحت مند زندگی کی اپنی سے ہفتہ حاصل کر سکتا ہے۔
 صحت بہت سے کس میں یہ دہائی تعلیم کو حاصل کر کے اسباب بننا ہے۔
 مورتوں میں تعلیم کی کہ جو پڑھنے میں پڑھوں کے عرض
 Osteoporosis کی مرض میں مراد ہو سکتی ہے جس میں ایک
 طرف سے مراد سے تعلیم کی کاروبار کے باعث ہوتا ہے اسی کو مراد
 ہو جاتی ہے کہ اس میں سے نکلنا ہے۔

[illegible]

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

الرجس پاک
خواراک کی تیاری

دانشیا بحر میں قتالی لڑائی کا نام ہے۔ دشمنوں کے ساتھ جنگ اور تیراکی کا نام ہے۔ قتال کے معنی ہیں لڑنا۔ دشمنوں کے ساتھ جنگ اور تیراکی کا نام ہے۔ قتال کے معنی ہیں لڑنا۔ دشمنوں کے ساتھ جنگ اور تیراکی کا نام ہے۔ قتال کے معنی ہیں لڑنا۔

ابھیل کالج لندن اسکول آف میڈیسن میں ایک ایمریڈیٹس کیا گیا ہے کہ کوئڈزٹری ایکس سب ٹیر
مستقل اور غیر روایتی شایعہ طور کا استعمال بھی ہے۔ "تحقیق میں صرف تین لمے اعداد لگائے کہ
1991ء سے کہ کرب تک قذافی ٹری کے چھوڑا میں سال بہ سال اضافہ ہو رہا ہے۔ دیکھو کہ مہمان
1991ء کے مقابلے میں اب یہ اضافہ 20 لیکھ ہو چکا ہے اور اس کے حاضرین میں پانچ لاکھ کے بچے
ہے کہ 90 برس کے لوگ اسے فروغ دے رہے ہیں۔"

محققین نے اعلیٰ لیم کے سر پر لاکھ لاکھ منٹا کے مطابق اس سرخ کی ترساقین خامانوں میں لپٹا ہے
جہاں کوہ نور وادی قضا کے بجائے قی قی بی بیوں کو کام لاکر چرکے جانے والی صورت و سبب کو کوئی بہرہ
معانے کے لئے عام طور پر استعمال کرتے ہیں۔

الہی کے ماہر و فیر الکراہلن و نہ نہ الہی ایک تحقیق میں بتایا ہے کہ "آنکھیزل آکھ جت کے ملائے میں ہار سال کی عمر تک کے ۱۰۰ لکھ بچے سوک چکے الہی ہونے کا ظاہر ہے جسے جن۔ یہ الہی کے

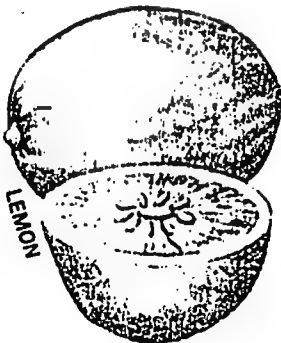
ایک گولہ ڈال دیں۔ گوشت جلد گل جائے گا۔

فریج کی بدبو

اگر فریج میں سے کسی بھی قسم کی دہی آتی ہو تو ایک پیالہ میں سرکہ ڈال کر فریج میں رکھ دینا دہی قسم ہو جائے گی۔

پیاز کو جلدی سرخ کرنے کیلئے
 بعض اوقات پیاز جلدی سرخ نہیں ہو جاتا اس کیلئے
 جب پیاز کو کچی میں ڈالیں تو تھوڑی سی چینی ملا کر دے
 پیاز جلد سرخ ہو گا۔

انڈے کا چھلکا اتارنا آسان ہوگا
 لہجے سے قبل پانی میں تموزا ماسرک ملا لیں
 انڈے صرف ایسی طرح ابلے گا کہ چھلکا بھی آراہ
 سے اتر جائے گا۔



آٹا، میدہ، سوچی کی حفاظت کیلئے

آپ، میدہ، سوئی اور میں ان چیزوں کو کئی سے
بھانے کیلئے ان میں ہلکے بھجور کے دیں اور اگر چیز
بات بھی رکھیں تو کیزا نہیں ملے۔

ہری مرچوں کی تازگی

ہری مرچوں کو دھو کر خشک کر لیں اور اس کی
اڑھیں کاٹیں تو یہ جلد خراب نہیں ہوں گی اور نہ
کھیں گی۔

استری کا پیندا صاف کرنا۔

استری کا پنڈا غراب ہو جائے تو استری کو خوب گرم کریں اور ایک مٹے کا قند پر کافی نمک پیلا لیں اور اس نمک پر استری پھیریں۔ اس سے پنڈا صاف ہو جائے گا۔

110

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

کافی بہت کچھ کر سکتی ہے

سائنسدانوں کے مطابق کافی بیدار کر دینے کے علاوہ بھی بہت کچھ کر سکتی ہے۔

برازیلی سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ کافی پینے سے مردوں میں مادہ تولید کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ان میں اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ برازیلی سائنسدانوں نے یہ انکشاف سان آئنڈس میں تولیدی ادویہ کے موزوں پر جاری اجلاس میں کیا جہاں ان ادویہ کے اثرات کا جائزہ لیا جا رہا ہے۔ ساؤ پاؤلو یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی ٹیم کی تحقیق کے مطابق مادہ تولید میں موجود جڑوں سے زیادہ متحرک ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں حمل ٹھہرنے کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

تاہم لیکن اس واقعہ کے طور پر سامنے آیا ہے جو مادہ تولید کے لئے فائدہ مند ہو۔ تاہم اور کچھ پینے سے صرف مادہ تولید پر بہت اثر اور بہت



اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت بھی کم ہو جاتی ہے۔ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق باقاعدہ تھکا کوٹھی یا سگریٹ نوشی کرنے والے حضرات میں مخصوص طور پر تولیدی مادہ کم پیدا ہوتا ہے۔



مرد: 50 سے 200 میگروگرام
عورتیں: 50 سے 200 میگروگرام
بچے: 20 سے 200 میگروگرام
شیرخوار: 10 سے 60 میگروگرام
کرومیم کی کمی بیشی سے پیدا ہونے والے امراض:

ایسی غذائیں کھانی جائیں جن میں کرومیم کم ہے تو اس سے درج ذیل بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

- 1- شوگر
- 2- شریانیں سخت ہو جاتی ہیں

تاہم کرومیم کا زیادہ استعمال ایگزیم اور مہمچروں کے کیسز کا باعث بن جاتا ہے۔ اس لئے طبی معالج کے مشورے کے بغیر اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ مناسب غذائیں کھانے والے اس کی کمی کا شکار نہیں ہوتے۔ البتہ انہیں کسی دوسرے عارضہ کی وجہ سے بھی کرومیم کی کمی پیدا ہو سکتی ہے۔

کرومیم

اس کی کمی اور زیادتی سے خون میں شوگر کا لیول بگڑ جاتا ہے۔ کرومیم کا زیادہ استعمال ایگزیم اور مہمچروں کے کیسز کا باعث بن جاتا ہے۔

کرومیم کن غذاؤں سے حاصل ہوتا ہے؟

قدرت نے کرومیم بہت سی غذاؤں میں رکھا ہوا ہے۔ اس کے اہم ترین ذرائع ہر سو گرام میں یہ ہیں۔ گند 46 میگروگرام، گاجر 17 میگروگرام، پیاز کے ڈھل 39 میگروگرام، چنڈا 12 میگروگرام، ارولی کے پتے 11 میگروگرام، آم کے پتے 50 میگروگرام، سفید پتے 32 میگروگرام، خشک مٹر 32 میگروگرام، بلوہ 29 میگروگرام، سیڑ سال 24 میگروگرام، کانلے پتے 12 میگروگرام، پان کے پتے 137 میگروگرام، ہارہ 30 میگروگرام، جو 16 میگروگرام، گندم سالم 12 میگروگرام، چھالی 73 میگروگرام، پام 164 میگروگرام، اخروٹ 101 میگروگرام، مونگ پھلی کے ج 63 میگروگرام، لٹال کے پتے 15 میگروگرام، اناس 11 میگروگرام، انار 22 میگروگرام، شریفہ 26 میگروگرام، جیک فروٹ 13 میگروگرام، انسانی بدن کو کرومیم کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن ماہرین کے مطابق اس کی ایک انسان کو جسمی ضرورت ہوتی ہے وہ یہ ہے:

انسانی صحت کے لئے کرومیم نہایت لازمی معدنی جزو کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ لکٹی سفید دھاتی عنصر ہے جو بہت کم جذب ہوتا اور بچہ شاپ کے ذریعے خارج ہوتا ہے۔ اس کی کمی بیشی سے جسمانی و فنی نشور و نما متاثر ہوتی ہے۔ کرومیم خون میں شوگر کی مقدار قابض میں رکھتا ہے۔ یہ جسم میں نہایت معمولی ہوتا ہے مگر اس کی کمی و بیشی مقدار بھی کافی ہے۔ یہ سبکی نامیاتی مادوں میں پایا جاتا ہے۔ شیرخوار بچوں اور بڑے بچوں میں بڑے افراد کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ کرومیم بالغ افراد میں 5 سے 10 ملی گرام ہوتا ہے۔ البتہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ کم ہوتا جاتا ہے۔

کرومیم پر تحقیق ابھی جاری ہے۔ خاص طور پر انفرادی غذاؤں میں اس کے کمی کے بارے میں معلومات حاصل کی جا رہی ہیں تاہم اس کی معمولی مقدار سبکی نامیاتی مادوں میں پائی جاتی ہے۔

کرومیم شوگر کے کیسز میں مل کے دوران انسولین کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ اس کی کمی واقع ہو جائے تو گلوکوز کا خلیوں میں پہنچنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی کمی اور زیادتی سے خون میں شوگر کا لیول بگڑ جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق کرومیم کی مخصوص غذاؤں سے سرگی جیسے مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

[illegible]

شہد ایک
مکمل غذا
معجزاتی دوا

[illegible]

اللہ تعالیٰ نے وہاں میں ہر جہت سے ایک مفصلہ کے تحت پیدا کی ہے اور خود بھی اسے قاتی کے حق عظیم
 سے کیا ایک ایسی مثال ہے کہ جس کے معمولی وقت ہر کوئی سر تسلیم خم کرے اور تیری بات نہ مانا کرتا ہے
 بلکہ اگر وہ حاصل ہے۔ آج کی سرگرمی، آخر غلبہ ہو، جہاں اور جہاں میں شہد کی فوج سے جہاں میں سرور

[illegible]

حضرت ہامد بن عمارؓ فرماتے ہیں کہ میں نے ایک کاتبِ نبویؐ کو فرمایا تاکہ "تمہارا دل اس میں سے کسی چیز میں مبتلا نہ ہو کہ کوئی ضرر پہنچے تو وہ چھوٹے میں ہے۔"

[illegible]

فاسٹ فوڈز کی بہتر باتیں متوازن غذا کا حصول کیسے؟

یاد رہی کہ ہمیں فاسٹ فوڈز اور دھندلے فوڈز کے درمیان فرق سمجھنا چاہیے۔ فاسٹ فوڈز میں عام طور پر زیادہ چکنائی، نمک اور شکر ہوتا ہے۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔ فاسٹ فوڈز میں عام طور پر زیادہ چکنائی، نمک اور شکر ہوتا ہے۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔



مٹھائی کا یہ فاسٹ فوڈ لاہور کے علاقہ میں دستیاب ہوتا ہے۔ مٹھائی تیار کرنے والے ایک بڑے ٹرک پر لادے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔

یہاں کی عام کی دکانوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔

یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔

اسی طرح کوک اے، پیرا اور دیگر کی اینم فوڈز بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔

یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔

ماہرین صحت کی موجودہ رپورٹیں کہتی ہیں کہ فاسٹ فوڈز میں عام طور پر زیادہ چکنائی، نمک اور شکر ہوتا ہے۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔

یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ فوڈز عام طور پر کم قیمت، کم غذائی قدرتی اور کم غذائی مواد کے حامل ہوتے ہیں۔

جسم میں موجود فاسٹ فوڈز کے خلاف مزاحمتی عمل

ماٹیکروویو میں پکائیں مگر دھیان سے

انگریزوں میں پکائی جانے والی سبز یوں میں ان میں موجود ایسے اجزاء مضر ہو سکتے ہیں جو کینسر کے خلاف مداخلت پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔
پر نکال کے سامعہ نالوں کا کہنا ہے کہ انگریزوں میں پانی کے ساتھ زیادہ پکائی جانے والی شاد میں سے سٹالوے فیصد اسٹین اکیڈٹ میکیز ختم ہو جاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں بھاپ سے پکائی جانے والی سے صرف گیارہ فیصد میکیز ختم ہوتے ہیں۔

جبریل آف دی سائنس آف دی نوڈ اینڈ ایگر ٹیکر میں چھپنے والی ایک تحقیق میں ماہرین کہتے ہیں کہ کھانا پکانے کے عمل میں زیادہ تر غذائیں اجزاء تحلیل ہو جاتے ہیں اور ان کی غذائیت کسی کی آ جاتی ہے۔

ماہرین نے مہنگی میں تحقیق کرتے ہوئے اس کے اغنی
اوکسیڈنٹ کے تین درجوں پر توجہ دی ہے۔ انگریزوں میں پکا جانے والی
مہنگی میں یہ اضافہ ہوتا ہے اور چوتھے درجہ کے ہوتے ہیں۔ جبکہ بھاپ کے
ساتھ پکانے کے دوران ایک اغنی اوکسیڈنٹ بالکل کم نہیں ہوتا تھا۔

یونہی رسی آف پلو، پر نکال، کی ڈاکٹر کر سنا کا کہنا ہے کہ زیادہ تر ہائیدریکسور کمات پانی میں حل ہو جاتے ہیں پکانے کی گرمی سے یہ پانی کے ساتھ جڑ جاتے ہیں اور خرداک میں سے غذا بے مدار اجزاء کم کر دیتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اس لئے یہ بہتر ہے کہ کھانا کم سے کم پانی میں پکایا جائے تاکہ اس میں غذائیت بے قرار نہ ہو۔ ☆☆

انسو لین اور عذرا کا بیج

[illegible]

”ڈائے فوڈز“ کا بے تحاشا استعمال ہے بہتے مضر صحت ہے ہوسکنا ہے

اس پر دہشتاقتی حملوں کے ذریعے تمام
قذاکوں کو کھنچ چار بنے کہوں میں گوشت،
دوبلی، مسخومات، اجنبان اور فحاشات میں شریعہ کی
کھیا تھا۔ لیکن حالیہ تحقیق نے اس پر دم گرا کر مکمل کی
کہوں کی ہے۔ وہ اصل تمام قذاکوں کو ان میں شامل
خاروں کی کئی قسم کے خالے سے کسی خلاف
کہوں میں کئی قسم کا چاکس ہے۔ جہاں ہر ایک
کہوں پر تین قسم قذاقتی اجنبان کا مکمل ذکر ہے۔
ضروری نہیں ہے کہ ہر قسم کی حملہ آوروں کی

[illegible]

(Diet) انسان کی افراط و تفریط (Diet) کی اصطلاح سے مراد
 عام ہے، جیسے ذائقہ شکر (Diet Sugar)،
 ذائقہ رنگ (Diet Drink) اور ذائقہ
 آئس کریم (Diet Ice Cream) وغیرہ۔ اگرچہ
 اکثر تمام بیماریاں انسان کی افراط و تفریط سے
 ہوتی ہیں، لیکن اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ ایسی
 معصوماتہ کالے کاغذ پر قاتل قاتل کے لئے
 لکھے گئے ہیں۔ یہ صرف بات ہو چکا ہے کہ وہ اس
 کی دواؤں کی دستانہ دوائی تھکان دینے لگے ہیں۔
 حالانکہ تمام کام اچھے کر کے کر لئے
 مطلقہ عقائد سے دور کیا جائے، وہ اس کی
 صورت میں ہی بجا و راست طور پر سامنے نہیں
 مثال ہوتا ہے، اور عورت جو بچے کو نہ دلائے
 جانے کے نتیجے میں اپنا بچہ اپنے جگہ امراض کی
 شکار بن جائے۔

[illegible]

اگر کماتے ہیں گے وہ دھرم پڑھیں میں بروقت اور بڑھوتری ہوگی جس لائی گی تو خوش ہے کہ 2025 تک دنیا بھر میں موجود زبانی پیش کے پڑھنے کی تعداد بڑھتا جاتے ہوئے تقریباً 300 ملین تک پہنچ جائے گی جس میں سے نصف کو کائنات بھری انسان اور انسان سے ہوگا۔ لیکن یہ کہ ایک ایذا پہنچنے کے ایک ماہر مالک اور ایم کے مطابق کسی بھی جسم میں زبانی پیش کی بعض کے بعد صرف سے نجات دہائی کے لئے کوشش کرنا کافی نہیں اور وہ خود ہوتا ہے کہ پتہ چلے گی کہ اب حرکت خود کار ہے کہ اگر آپ اپنی کتب کو صرف کے لئے لکھیں گے تو اس کے لئے میں یہاں میں ہرگز نہیں لکھتی کی خاطر مادہ میں ہے کہ اگر آپ کماتے ہیں گے وہ بروقت میں بروقت اور زبانی پیش کی جائے ہوئے مذکورہ دہائی پہنچ جائے گا کہ کوشش سے تیز تر کردی جائیگی۔

[illegible]

پانچ لاکھ مرتبے میں موجود تھوڑے
کروڑوں پر چلے جاتے ہیں۔ بھارت میں
مثلاً غذائی دھول (Food Chant) کے
بجائے کہ جو حقیقت ہے کہ یہ گرمیوں میں ترمیم
شدہ غذائی جنس کے لیے مناسب غذاؤں کا
حصہ ہے۔ حوالے سے اس قدر اعلیٰ فصلی معلومات
(فازیم) کی کمی۔ تاہم ماضی میں بعض خاناہاں
بے ادبی کی خاطر ان کی "جیسے" "مردوں سے
بچرہ پڑتا تھا" بلکہ کہ بے ادبیت "خفا" اور "آلو
اور پیاز" جیسا بلکہ پتے سے ہے مگر یہ مذاق
میں غفلت یا بے خبری "خفا" اور "پیاز" سے ترمیم
شدہ گرمیوں کے دوران میں پیدا ہونے سے انکار
میں نہیں ہے۔ وہ اس کے لیے ہے نہجاً کا کوئی
"خفا" "خفا" "خفا" "خفا" "خفا" "خفا" "خفا" "خفا"
اس کے ساتھ غذائی دھولوں پر عمل ہو کر
ایک قسم کے اور غذائی دھولوں کے لیے گرمیوں کا آغاز
کیا جاسکتا ہے۔

اعتماد پر مشروط ہے اور اس کی مانگ کے مطابق ہر قسم کی بحال انسانی جسم کے لئے مسخر صنعت قرار دینی چاہیے، جس کو تیار کرنے والوں سے اعتماد ہے کہ ان کا کام تمام عام جسم کے لئے اور ان کی مشق طرز کے لئے ایک ہی ہے۔ تاہم ان کی اپنی سے کہیں کی کمزوری سے بہت بڑھتی ہوئی مہم جوئی ہے۔ یہ کمزوری کو ختم کرنے کے لئے صنعت کاروں کی مدد سے ان کی جسم کی کمزوریوں کے اظہار کے ساتھ یہ مہم جوئی کب اور کی دہری جیساں بھیجے گی کہ اس کی کیا ہے۔

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

